净土文库25

往生之路

智圆法师 编述

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目　录

往生之路 ……………………………………1

厌离娑婆、欣求极乐 ……………………3
忆念死亡，时时警策 ……………………20
净业成熟，得生净土 ……………………51
远离违缘，杜绝染污 ……………………72
往生的最低条件 …………………………91
修集往生资粮 ……………………………106
清净往生障碍 ……………………………127

共修百万念佛开示 ………………………161

往 生 之 路

智圆法师 编述

“导归极乐班”在今天这个吉祥的日子[1]正式开班了。开班的宗旨是帮助大家往生极乐世界。所谓的“往生之路”还是平常讲到的“信、愿、行”三资粮。“导归极乐班”的课程重点也是在于强化大家的信、愿、行，想方设法来辅助大家增长信、愿、行。

按照最简单的方式来解释，“信”就是对阿弥陀佛有信心，“愿”就是决定往生极乐世界的愿望，“行”就是有了信愿之后，修持能往生极乐世界的法门。这里面，信、愿是发起净业的前导，也是往生的必须条件。不论选择修密、参禅、持名、观想等的哪种法门，都一定要具足信愿才能往生。如果没有信愿，就不能成为往生的根器。这一点大家务必要特别明确。

如果你已经铁定了心，今生一定要去极乐世界，绝

---

[1] 天降日

不改变，那一定会在你的行动上体现出来，下至会把布施一碗饭的功德都回向西方。所以，真正有信愿的人，一定会把平常修行的功德全部回向在往生上。没有这个行动，就说明你还没有下定决心要去西方极乐世界。

打个比方，你如果真有想买一幢房子的愿望，就会把平常挣的钱一笔一笔都妥善地存在银行里，作为买房基金。等到你资金充足的时候，就可以买到这幢房子。如果你买房的愿望是真实的，那一定会付诸行动。同样的道理，如果你真想在极乐世界的七宝池里得到自己的一个莲台，那么肯定会把平常修行的每一笔善根都投放在这上面。有信、愿的情况就像是这样，一定会勤修往生的正因，会把功德回向在往生上。这样往生的资粮一旦积累充足，就能顺利往生了。所以，我们的第一个重点就是要强化信、愿，使得每一个人能真正生起信、愿。这就是推动净业修行的极关键的前导，因此要再再强化。

强化的途径，也没有别的窍门，还是要加强对净土经教的学习，使得你对于阿弥陀佛的愿海、极乐世界的殊胜功德、往生净土的必要性等等，再再地加强认识。从这里会强有力地生起信愿。

至于行门，我主要讲解“持名念佛”法门。我们下

面的听众有很多种情况，有一部分人主要修持持名念佛法门，有一部分人修持其他往生法门。我要讲的是持名念佛，如果你不属于这种类型，那就应当做相应的转换。看看我讲到的方法、要点，能不能用在自己的修行上。在这方面要灵活掌握。

总的来说，希望每个人都能有一份净业的修行，不管你是持名、持咒或者修破瓦法等等，这些不拘一格，大家的共同点就是强化净业，从而成办往生。无论是持名、持咒、观想或者万善兼修，都要以坚定求生西方的切愿摄持来作回向。总之，要把握住信、愿、行这三个要点，来达到往生。

厌离娑婆、欣求极乐

善导大师在《般舟赞》中说到："须知入净土之缘起，出娑婆之本末。"也就是说，我们要知道往生极乐净土，出离娑婆秽土的根本因缘是什么。大师又说："凡夫生死不可贪而不厌，弥陀净土不可轻而不欣。厌则娑婆永隔，欣则净土常居。"意思就是，我们对于生死轮回不能有贪恋之心，否则就生不起厌离心，没办法从中解脱。而且心里不可以不重视极乐净土，否则生不起欣

求的意乐，就没办法往生。

这样就知道，往生的关键在于生起厌离娑婆、欣求极乐的心，而这种欣厌之心的根本就是出离心。因此，我首先要强调的就是出离心的重要性。它是往生的必要条件，也是基本条件，所以我们从这里开始讲起。

出离心对于往生至关重要

当今时代，大多数念佛人普遍存在的问题是信、愿、行不到量。不能说不信，但是这个信心不够圆满；也不是没有愿，但是这个愿力不够坚定；也不是没有行，而是不能精进。

为什么信、愿、行不到量呢？根本原因就是没有出离心。有了出离心，自然能够厌离娑婆、欣求极乐。这样在信、愿、行上面都能达到彻底。

那么，该如何培养出离心呢？这不是口头上说说就能有的，而是必须通过长期的闻思，启发清净的智慧，从而在见解上获得决定。有了这个定解，心就会发生猛利的变动，从这里就会出生强大的信、愿、行。

具体该怎样产生定解呢？这里必须要把握好两个要点：一个是认识苦谛；另一个就是认识极乐世界不可思议的功德庄严。也就是一方面一定要看到娑婆世界的苦，真正看透轮回唯一是苦的自性，非常可怕。另一方

面要清楚地认识到极乐世界具有无比殊胜的功德，是真实安乐的体性。

生起了正确的认识后，对于整个轮回不再抱有任何希望，彻底地厌离娑婆，并且会一心坚定地求生西方极乐世界。如果内心当中发生了这样的转变，那么自然会出生到量的信、愿、行。也就是说，这时的信达到了圆满，完全相信轮回纯一是苦，相信弥陀愿海就是那样不可思议，阿弥陀佛决定能救拔我出离生死苦海，由此对阿弥陀佛生起无比的信心。这时的愿也达到了坚定，心中没有一丝一毫的犹豫，一心想要摆脱轮回，唯一希求往生极乐，再没有别的想法。这时的行也具足了精进，在信、愿的推动下，会实实在在、全力以赴地行持。像这样，信、愿、行就很彻底了。

蕅益大师在《弥陀要解》中也说到："信愿为慧行，持名为行行。得生不得生全由信愿之有无，品位高下全由持名之深浅。故慧行为前导，行行为正修，如目足并运也。"说的就是这个道理。

我们都看过很多有关往生净土方面的传记，能很明显地发现，凡是往生的人都具足真实、到量的信、愿，没有一个例外。而生起到量的信、愿，必须在关键的要点上下功夫，也就是你的心里要聚集好它的因——出离

心。否则虽然不能说信、愿、行完全没有，但是达不到量，不合标准，也不会有大的作用。这就好比我们要生火，首先必须把燃料放好，各方面的因缘集聚完备，达到一定的温度之时，才会燃烧起来。如果温度不够，各方面的条件不圆满，始终是无法点燃的。

出离心的标准

关于出离心的标准，高一点来说，就是对于娑婆世界，对于整个三界轮回，下至一刹那的羡慕心、希求心也没有。但是，这对于现在大多数人来说，一刹那不离开求解脱的心，这太高了，做不到。有时候遇到一些悦意的对境，很可能会忘失正念，这也是情有可原的。毕竟作为末法时代的凡夫众生，心里确实很难出生强大的对治力量。

所以，我们不从高处谈，就只从最基本的来说。也就是大多数人不一定有因缘出家，或者离开维持生活的正常工作，去深山里面闭关修行。但是从最低程度来讲，一定要有出离的想法，也就是在自己的心里，轮回世间和极乐净土这二者之间，以净土的心为重。这就是出离心的基本条件。如果连这种最起码的心态都没有，那就很危险。因为平时都不能这样把握住自己的心，到临终时更不可能把握好。所以，每个人都要辨别清楚，在心

上做出正确的取舍，否则一辈子浑浑噩噩，到头来耽误的是自己。

爱极乐胜过爱娑婆

我们从最低条件的出离心来说，首先，爱阿弥陀佛要胜过爱自己的父母。也就是在自己心里，最重要的是阿弥陀佛，与世间恩德最大的父母相比，自己对阿弥陀佛的感情更深。

为什么要这样想呢？因为在世俗缘起上，对什么看得越重，心倾向于那方面的力量就会越强，在关键时刻就会发生作用。所以，你必须要一点一点地培养，一次又一次地引生出爱重极乐世界的心，这样经过几百次、上千次地引发，重于净土的心就加强到量了。

引生这种心态的前提，首先就是对于西方净土有足够地了解，这一点必须要学好《无量寿经》。否则把根本的经放在一边，谈很多这样那样的修法、标准，虽然能说一点，但是你的心里没有因，根本不了解弥陀愿海的殊胜，不了解极乐世界的功德庄严，也不可能真心信乐西方净土。这样了解之后，就要反复不断地熏习，让这种力量不断地加强。从最开始的很陌生，变得非常熟悉，一提起来就有一种很殷重的心，最后成为你心中念念不忘的事。

总的来说，要时时处处在心里对比娑婆世界和极乐净土，不断地加强对极乐世界的爱重之心，让爱重极乐世界的心超过爱执娑婆世界。

再举例来说，爱观世音菩萨胜过爱自己的妻子；爱大势至菩萨胜过爱自己的儿女；爱莲池海会的诸上善人胜过爱自 己的亲友眷属。可以这样想：一往生到西方净土就能和那么多的大菩萨在一起，时时刻刻处在佛菩萨的海会当中，那会受多大的加持啊！在这个世界里，虽然有圣人，但是我们遇到圣者的机会寥若晨星。而在极乐世界，像文殊、普贤这样的补处大菩萨有无量无边。阿弥陀佛如今已经成佛十劫，每一刹那，从十方无数世界中往生到极乐世界的人有多少，何况十个大劫合起来，已经成就了无数的补处菩萨。所以但愿我能够早日处于佛菩萨的海会当中，永不离开。

再比如，爱净土的楼阁胜过爱自己的房屋。心心念念就想早一点进入西方净土的七宝楼阁之中，不像现在住的土木建筑，那里具足无量的庄严，可以随心所欲地变大变小，在任何一个角落，都能看到十方世界，见到各种的景象后，自然会引发悲心、精进等各种功德。

同样，爱净土的莲花胜过爱自己的身体。深深地盼望着早一天从七宝池的莲花中出生，而不是在这个世界

从母胎里出生。从莲花中化生出来，就是清虚微妙之身，自然具足一切相好庄严，从此之后“无有众苦，但受诸乐”，那有多好啊！

并且，爱阿弥陀佛的名号胜过爱自己的名誉。不要天天念着自己，要念就念阿弥陀佛。念得破除无明，念得心中万德庄严……阿弥陀佛的名号，确实是闻名十方。要深深地相信这句名号，超过世间的一切名号。

还有，爱净业胜过爱自己的职业。世间的各种职业，像是教书、行医、经商等等，究竟来说都是一些无意义的事。但是我们修净业，修的就是和阿弥陀佛相应的业，是获得弥陀愿海巨大加持的业。因为我们相信阿弥陀佛的大悲愿海已经成就，知道阿弥陀佛的法界身、光明身周遍一切时处，自己至诚恳切地祈祷，念念投入阿弥陀佛的怀抱，阿弥陀佛决定当下就摄持自己。所以说，修持往生西方净土的业实在是太好了，太有价值了，这跟每天做世间的行业完全不同。所起的每一念信愿，念的每一声佛号都不会空耗，修得越多就越欢喜，越有把握。如果能一天到晚念着“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”沐浴在佛光当中。那确实是人生之中最幸运的事。谁能够有因缘，有福报修这样的净业，那么他就是世界上最幸福的人。

另外，爱功德水胜过爱自己的饮食。佛在《称赞净土佛摄受经》中讲到，极乐世界的八功德水，澄净、清冷、甘美、轻软、润泽、安和，一喝就能遣除饥渴等的无量过患，而且还会增长种种菩提善根，有种种不可思议的功德。我们想想看，到了极乐世界天天可以喝这么殊胜的八功德水。那该多好啊！相比之下，这个世界的饮食实在是百千万亿不及一分。

还有，爱光明胜过爱自己的衣服。如果现在修得好，修得很清净，你在念佛的时候，也可以直接得到佛光加被。而命终只要生入西方净土，就时时都会沐浴在佛的光明之中。只要蒙受佛光照触，就像大愿中所说那样，当下就能身心柔软，破除无明，开智慧眼。

而且，爱共命鸟胜过爱自己的宠物。不像这个世界的鸟，那里的共命鸟都是佛的智慧所变现的，能够随众生的心自在宣说各种妙法。像这样可以从各方面举例。

总之，要这样想：具足一切善妙功德，极其殊胜的极乐世界，是由法藏菩萨的大智慧、大慈悲、大愿力、无量菩萨行海摄集而成。净土的一毛一尘，圆明具德，美妙无比，无一不是从佛的大愿海中流现，极其不可思议。只要往生到西方净土，从此之后，我的眼耳鼻舌身都能触到阿弥陀佛无漏智慧所变现的妙相，完全处在加

持的海洋当中。不像我们这个世界完全是由烦恼、有漏业形成，周遍是苦。只要稍微想一想，就知道极乐世界胜过娑婆世界无数倍，下至一个微尘都远远胜过娑婆世界最好的事物，所以我不爱娑婆就爱极乐世界。除非智力不正常，或者有极大的修行能力，否则有心识的人谁会不想往生呢？

培养净土情感

发出离心——厌离娑婆、欣求极乐，简单来说就是培养净土情感。

打比方说，一个人虽然没有去过美国，但是在他周围，有很多人给他讲，美国各方面是怎样的，有多么多么好，包括去过的人也会讲一些美国的具体情况。他自己也会常常看很多这方面的资料。这样他对于美国的情况了解得越多，就越是觉得美国超过中国。无论是整个国家的文明程度、知识程度、发达程度、所拥有的财富、开展事业的程度等等都远远超过中国。在他的心里，美国高，中国低。随着这种心念不断地渗透，他内心当中就会逐渐生起一种深切的渴望，盼望着能早一点到美国去。不必说真实去美国，一谈到美国，他心里的状态都不一样。这样日积月累起来，只要有机会他就会去美国。相反，如果没有那种很深切的向往之心，一提到美国，

心里什么触动都没有，这样就算有机会也不会去。所以说，希求心是可以培养的。像那个人天天想美国的事，在那种氛围下熏陶久了，自然会有强烈的渴望，会心心念念去追求。

同样的道理，虽然你还没有去过极乐世界，但是释迦佛在经教当中做了很多如实的介绍，祖师大德们也是再再地称叹极乐净土，你也看过一些像《净土圣贤录》这样讲述很多人真实往生的记录。诸如此类，通过不断地熏习净土经教，你心里对于那个世界就会很熟悉，会逐渐地出生净土情感。

熏习净土气氛

要想成功地往生极乐世界，就要把这个业识心最终熏习成光明心。如果你懂得唯识就会明白这一点，一切都是唯心变现。我们现在就是要在自己的业识心中熏下净土的境相。具体就是对于净土经教行持听闻、思维、读诵、讲解等的十法行。这不能只在小范围里进行，我们对于"净土五经一论"，包括《弥陀疏钞》《弥陀要解》《圆中钞》《净土十要》《净土圣贤录》等，都应当学习，至少达到一定的量。如果你能够完全投入，不断地串习法义，就会从内心当中启发出清净的信心、欢喜心、求往生心。这样经过多年的努力，一次又一次地生起信、

愿，依靠成百上千次的积累，就会串习成一股强大的力量。这个时候，会在你的心中熏满了净土的气氛。我的经验就是这样的。

我们看过去往生的大德，比如善导大师，一生当中自行化他，都是以净土为归。大师 30 年常坐不卧，每次念佛都是在佛堂长跪合掌，即使是冬天也一定要达到流汗才肯休息。一生之中圆满画完 300 壁净土变相图，书写了 10 万卷《阿弥陀经》。道绰大师从不背对西方，每天至少念诵佛号 7 万遍，一生中讲了 200 多遍的《观经》。像他们做的这种示现，并不是高不可测，而是在每个人身上都能做到的。我们就是要随学他们，心系净土，在日常生活中不断地熏习，这种习气串习到量，逐渐就熏成了净土的气氛。

再拿去美国来说，最开始通过别人的介绍，对于美国的大致情况了解一点，也会产生兴趣，但是这还远远不够。只有经过不断地了解，再再地熏习，最后发自内心地认为：美国真好！不仅是在心里想，口头上也这样赞叹。那么这个人就很有那种气氛。就像在一些发达城市长大的人，在他从小生活、学习的环境里面，人人都崇拜美国，他会不断地从父母、同学、老师等方方面面接受到这方面的信息。而且自己也会看到很多这方面的

画报、影视等的资料。从上学的时候起，跟同学聊天也会重点谈这个话题。在他的心目中，什么都是美国的好：只唱美国流行歌曲；只看美国电影；只谈美国的新闻，无论是服装、手机、电脑，所有东西都只选美国品牌……他一直这样串习，里里外外都熏成了美国味道，凡是认识他的人都说他有个“洋味”。这就是以长期、持续地熏习培养出来的气氛。

佛法的道理也是一样的。就像他熏习美国那样，我们就是要常常熏习西方净土的一切：坐的时候朝向西方；每天都看净土方面的书；唱歌只唱阿弥陀佛；给自己取名字也只取西方净土方面的，像蕅益大师给自己取名为“西有沙门蕅益”，莲池大师也是自号“莲池”。娑婆世界里的事想多了、说多了，怕生爱染，对这方面都没兴趣，讲话只谈有关极乐世界的话题，别的不谈，心心念念只关注西方……如果懂得唯识，就知道要把这一切都作意成极乐世界：喝水的时候要想到，我喝的是极乐世界的八功德水；吃饭的时候要作意，这就是西方净土的百味饮食；自己住的房屋也定义为极乐世界的七宝宫殿；看到一切人，都作意成西方净土的佛菩萨……总之你要时时作西方想，把整个世界观为极乐净土，一切万事万物都作意成极乐世界的器情庄严。要这样不断地

在自己的心上熏净土习气，从身口意三方面去强化它，强化到念念唯是西方净土。

确定往生西方

只要往生到极乐世界，之后就能遍入十方刹土，见到阿弥陀佛，不久就能面见无量诸佛。所以你只要完成这一点，就一了百了，成佛的大事就是以这个方便门来完成的。

学过《往生论》就会很清楚这一点。论中安立五门，说明入净土和出净土的具体情况。也就是你只要往生到西方净土，出来的时候必定是大菩萨。具体来说，首先“近门”，意思是一往生就获得不退转，趣近无上菩提；其次“大会众门”，是说一入净土就进入如来大会众的行列，成为莲池海会中的一员；之后“宅门”，意思是入于殊胜寂止的舍宅；此后“屋门”，说的是进入胜观的房屋里；最后“园林游戏地门”，表明修行成就后，就像在花园里游戏一样，任运地在生死轮回中度化众生。这就是通过往生极乐世界来成就自他二利的步骤。

所以，你心里一定要确定：我就是要依靠这个方法成佛。如果这时你还是犹犹豫豫的，不能下定决心，那就说明你对于净土法门了解得还不够，认为它并不殊胜。实际上，这就是你对于佛法不能融会，其实无量显

密佛法本来就融合在这里。

打比方说，我们要去北京，既可以坐飞机去，也可以坐火车去，或者坐汽车，怎样都可以。关键是你一定要有想去北京的心。因为北京是全国的政治、文化中心，也是国际交往中心，到了那里办什么事都很方便。同样，无论你修哪种法门，参禅也好，修密也好，持名也好，所谓“条条大路通罗马”，依靠哪种方便方法都可以。关键是你要对于阿弥陀佛有信心，要求生极乐世界。因为一往生到西方净土，就是到了一个成佛的国土，依靠阿弥陀佛无上的威德力就能迅速地圆满自他二利。

念念不忘西方

确定好修行方向，培养好净土情感之后，还需要随时警策。也就是不论在哪种情况下，心里都要警醒自己：我人生最大的目标就是去极乐世界。时时不要忘记。这一点非常关键。由此一来，所有长远的规划都在西方净土，而不是在娑婆世界。虽然暂时以业力还在这里居留，但是不会再为这个世界做长久的打算，这种心态很重要。

就像那个要去美国的人，他虽然目前还在中国生活、工作，还需要处理各种的事务，但是他心中的趋向已经确定了：我人生的目标就是要去美国。所以，虽然他的身体还在中国，但是心已经在美国了。也就是他所

有长远的计划全部在美国，他不会在中国作任何长久的打算，不会想我要在中国完成很多事业，置办很多房产等等。他人生的重点全部在美国，所以在中国的事都是次要的。他已经计划好了自己未来的人生，从25岁到40岁的黄金阶段全部在美国发展事业，所以现在这三年专门为出国做准备。像是准备留美的考试，筹备资金，办签证等等，所有的精力都用在这方面。至于在中国谋什么职业，发展怎样的事业等等，这方面的想法完全没有。当然暂时在中国，还需要穿衣吃饭，跟别人交流，处理一些眼前的事，但是这些都不是重点。

同样，我们就是要去西方极乐世界，所以娑婆世界的事都是次要的。现在我们就要规划自己的未来，也就是想：我该如何实现普贤行愿呢？我要选择的就是往生到极乐世界，获得阿弥陀佛愿海的加被，由此来成办一切出世间的功德。所以我现在每天要抓紧时间，全力以赴地在信、愿、行上面下功夫，否则到时候去西方的考试通不过，就去不了了。当然暂时在这个世界，还有家庭，工作，各种世间的琐事，但是这些都不是重点。万不得已必须得应酬，或者说以业力所牵一定要完成的事，也就随缘做一点。但是心里不会想，我在娑婆世界还要发展几十年的事业，还有各种的梦想，各种的计划

等等。也不会去大搞吃喝玩乐，做很多无意义的琐事。不愿意在这上面再花费什么时间。因为自己的心已经不在这上面了，对于一切世间的事能减则减，能无则无，是这种态度。

这样之后，你的心已经在极乐世界，你跟别人已经不一样了。他们会觉得：这个人很怪，大家喜欢的他都不喜欢，他怎么这样消极？当然，别人看不懂你也很正常，毕竟他们没有求生西方的心。但是你自己心里要清楚，我就是要对这个世界消极，才能对西方净土有百分之百的积极；我对娑婆越是放得下，对极乐就越能提得起；我对于这个世界的感情越淡，对极乐世界的感情就会越来越深。

日日培养往生潜势力

我们日常的时候，就要培养往生的潜势力。让这股势力潜滋暗长，到临终时就像离弦之箭一样，牵引我们的心直接生入西方。所以我们现在就要积聚这种潜势力。俗话说“功夫不负有心人”，世界上一切事业的成功都是如此。我们只是看到射箭锦标赛上的赛手一箭射中靶心的成功，要知道为此他平时经历了多少次的苦练，流了多少汗水，做了多少努力。同样，正所谓“冰冻三尺非一日之寒”，往生西方也不是单凭临终那一刻

就能成办的事。

如果平时一点准备都没有，天天抱着侥幸心理，梦想着到临终的时候，突然超越自己，具足信愿，然后就顺利往生了。这样一天一天地空过，完全没有在培养信愿上下过功夫，到时候慌慌张张的，极有可能一败涂地。一切事情都要有因才会有果，不是到往生的时候才突然出现一朵莲花，而是在你生起真信、切愿的时候莲花出生，经过平时不断增长信、愿，再加上持名、修法、回向等的滋润，莲花会不断地增长、繁茂，这样到临终的时候才会顺利登上九品莲台。

如果平时能够准备好，不忘记自己的方向，能够有意识地在这方面积聚因缘，让信、愿从犹豫不决转为毫不动摇，行持从薄弱逐渐达到稳固。这样的人临终时就会有十足的把握。因为那时候这种往生的潜势力已经相当成熟了。首先说信心，经过成千上万次的积累，信心不断地增长，已经到达毫无怀疑的地步。愿心方面，也是通过不断地串习、提升，已经有了极恳切的愿。至于行持，更是依靠念念不断地修持净业，对于每一件善法都非常认真地做了回向，这方面也圆满了。像这样往生的资粮已经修集圆满，所以到了那一天必然能够稳稳当当，安然自在地往生到西方极乐世界。因此，有智慧的

人应当提前做好充分的准备，这是每一个想对自己负责任的人必须去做的事。

忆念死亡，时时警策

平时该如何为往生做好充分的准备呢？方法就是——时时提起往生极乐世界的心。提起这种心的关键，总的来说就是时时忆念死亡无常。

时时忆念死亡无常

当你念死的时候，想到自己现在就要死了，就会觉得现世当中的一切事情毫无意义，这样当下就能提起求生极乐世界的心。因为往生极乐世界就是在死亡来临的那一刻成办的。所以你不必想别的，应当时刻忆念死亡无常，这样就会非常得力。印光大师曾经说过：“要想不贪恋五欲，一心专注地念佛，也没什么奇特奥妙的方法，但将一个死字，贴在额头上，挂在眉毛上，心自然能够恳切，能够与佛相应。”

我们可以这样想：生命是无常的，我有可能今天就会死，说不定下一刻就会死，而轮回又是相当可怕的，死的时候我只有西方极乐世界可以去，那里才是我真正的归宿。所以我不能再掉以轻心，一定要提起信愿，祈

祷阿弥陀佛，临终时一定要往生到极乐世界。应当这样时时来训练自己。

其实这个训练也很简单，并不复杂，就是要时时提起去极乐世界的念头。因为到临终的时候，凭的就是一念对阿弥陀佛的信心和求生极乐世界的切愿，有了这一念信愿之心，就能够跟阿弥陀佛相应，就会得到救度。否则到时候提不起这一念信愿，就很难顺利往生。所以说，不是到临终的时候才想起我要死了，那时候恐怕已经来不及了。所以现在就要常常想到死，常常想死的时候我该怎么办？这样一提起死亡，就能看清楚娑婆世界的事完全没意义，全部可以放下，我就是要去极乐世界。

你常常这样串习，到临终的时候自然会生起求往生的心，不会想别的。所以说，从现在起就要时时警策自己，忆念死亡。这就是在为临终时做准备，只要平时训练好了，到临终时马上能够提起求往生的心。

那么，具体该怎样随时警策自己呢？那就是利用日常生活中的每一个阶段，来串习相应的心念。下面我们简单讲讲，在日常生活中警策自心，以忆念死亡为主，让自己时时提起出离心——厌离娑婆，欣求极乐的方法。

日落时警策

当太阳从东方升起的时候，你会觉得今天还有很长一段时间，能做很多事。等到黄昏的时候，太阳向西方落下，你就会意识到这一天快结束了。这个时候，人们就会觉得，就像这西沉的太阳一样，自己的生命最终也会完全隐没。所以每当见到日落的时候，就应当想到无常，想到一定要往生西方。

《西斋净土诗》中说："每到黄昏增善念，遥随白日下长天。"意思就是，每当见到黄昏的景象，就会增加我的善念，会想到：人生短暂，虽然现在我还活着，但是这一世的境相很快就会消失，死亡很可能突然降临。远远地看着太阳沉下，消失在辽阔的天际，想想自己往后的日子越来越少了，一定要为死亡做好准备。像这样，每次见到日落的时候，就应当警策自己，抓紧时间修集往生极乐世界的清净资粮。

睡时警策

雪峰禅师说："一盏孤灯照夜台，上床脱了袜和鞋，三魂七魄梦中去，未委明朝来不来。"这就是告诉我们，人的生命是无常的，今天晚上脱了脚上的鞋袜，不知道有多少人会死在床上。所以，每晚临睡时要这样想：很

多人都是没得什么病，在沉睡中就死去了。如果我今天晚上一气上不来，在睡觉时死了怎么办？这是很危险的。所以我的心一定要专注在祈祷阿弥陀佛、求生极乐世界方面。

另外，这时还要观察自己的心，可以这样想：如果今夜死亡来临，那么临死之时我对于娑婆世界的人和事还有牵挂吗？如果有重要的心事，就应当设法放下，因为人有心事就死得不自在。如果有人事纠缠，就要及早解决，不然到临终的时候，牵缠在心里就麻烦了。如果对于父母、儿女、娇妻、财产等等这些放不下，那么你的心就会被这些牵住、绑牢，就往生不了。所以要把这些全部看破，不再执著，心里才会轻松。这样心事了了，万缘放下，就可以直接去极乐世界了。

或者可以这样观察：如果阿弥陀佛现在就来接我去极乐世界，那么我要不要直接跟阿弥陀佛走？如果心里没有任何牵挂，能够毫不犹豫地发起立即动身去极乐世界的心，那说明你的出离心还可以。如果自己还下不了这个决心，不想立即往生极乐世界，那就很危险了。说明你的出离心远远不够，你仍然留恋这个世间，你的心还是深深地扎在轮回里面。而这种贪恋世间的心，就是你往生最大的障碍。

那么，该怎么解决呢？首先你一定要多了解因果，了解轮回中的种种苦，这样你才会看清楚世间的过患。否则在你的心里，世间是美好的、安乐的，这样就会成为你心心念念留恋、贪执、放不下的地方，那就很危险。所以，你现在一定要反过来看清楚这一切的真相，要认识到家庭就是火宅，妻子是冤家，儿女是债主……看清楚后，还要随时提起正念。以免明天晚上睡前还跟今天晚上一样，有那么多放不下的事。

所以平常就要警惕自己的心，对这个世间一定要逐渐地看淡、看破。我们都看过很多往生方面的传记，有些往生的人，在世的时候是没有文化的普通人。但是他们比一般人有智慧，知道对世间的耽著是往生极乐世界最大的障碍，所以他对于世间上的人和事都能看得破，放得下。比如一个女人，最难放下的就是儿女，但是这些成功往生的人到最后都能放下，因为她们知道贪著儿女障碍往生，所以平时就能想清楚、看得破，这就是有智慧的表现。但是一般人对这个世间的贪恋太深，所以到紧要关头就放不下，就没办法往生。所以，如果自己也有这个问题，对世间有看不破、放不下的事，那就必须提前解决，否则到临终的时候就会障碍你往生。

另外，也可以通过梦境来检查自己的习气。也就是

说，每天早上醒来的时候，要检查一下自己有没有做跟往生极乐世界相关的梦。如果梦见阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨等等，或者梦见莲花，这说明净土的习气已经很好。无论是梦到什么与净土相关的境相，你都要策励自己更加精进。但是，如果梦到的都是娑婆世界里的事，都是轮回世间的境相，就表明贪恋娑婆的心还很强。这样就不行，证明净土的习气还很微薄。如果一年365天，没有几次能梦到有关净土的境相，那你想想看，自己是真正想往生极乐世界的人吗？这样就必须策励自己，一定要加紧用功。

晨起警策

通过晚上临睡时的观察，如果发现自己心上存在不能往生的因素，就要警策自己好好修行。否则一天天这样过去，不去解决，这些问题不会无缘无故消失，始终会留在你的心里，障碍你往生。

所以要策励自己，每天都实实在在地修集往生资粮，要在这方面下功夫。好比说农民，每天一早起来就要去种田，他知道在农忙的几个月里，一天不工作都不行，必须有这么多的劳作，才会有收成。我们积累往生资粮也是这样的，必须每天脚踏实地地在信愿行方面努力。如果每天都不用功，到临终的时候也很难顺利往生

极乐世界。

《西斋净土诗》中说:“须臾入海还飞上，顷刻升天又落西。”意思是说，太阳在很短的时间里从海中升起，像一只金乌一样飞上天空，很快又落到了西方。这是告诉我们时间过得非常快，大好的时光瞬息之间就流逝了。所以一定要抓紧时间，投入到净业的修持当中。

很多人对于世间法非常勤快，一点也不拖延，凡是受用五欲的事，绝对刻不容缓，马上就要去享用。但是对于佛法上的事总是推到一边，今天推明天，明天推后天，这样因循度日，最终必定道业难成。因为成办往生极乐世界的资粮就靠你这一生的努力。你要是不努力，一天天就这么过去了。像这样，很快一周、一月、一年就过去了。我们都能想到，一年到底有多长，想想去年好像就在昨天，再想想未来，也就只有几十个这样的日子，然后就结束了。而在这每一天里面，你人生日历上记下的净业功课都是零蛋，这样下去，到临终的时候怎么办?最起码你每天要在自己人生的日历上写下一半的净业功课，这样一生几万天下来，才不会觉得自己这辈子白活了。到临终的时候才会有把握往生极乐世界。否则其他世间的事做得再多有什么用呢?

所以，一定要在这上面辨别清楚，要说服自己的心，

这关系到未来生生世世的苦乐、关系到你的生死大事。这个问题一方面你要认识到，做世间的事都是在给自己制造苦因，就像吃毒药一样。你越贪著，做得越多，沉溺轮回的因缘就越多，前面等待自己的就只有漫无边际的苦，不知道哪一天能结束。另一方面你要清楚地知道，如果能够修持净业资粮，哪怕念一声佛号都有无量的价值。因为最有意义的事莫过于成功往生到西方极乐世界。一往生就彻底了结了无量劫的惑业牵缠、无量劫的苦。所以我这一生最重要的事，就是冲出生死轮回，进入极乐世界。

另外，我们要看清楚这个世间的真相。《西斋净土诗》中说："此界犹如鱼少水，微生只似燕巢檐。"意思就是，这个世界上的人，就像一条鱼放在少得可怜的水里那样，不可能活很长时间。而我们在世间做的那些小小的生计，就像燕子在屋檐下搭的巢一样。几个月后燕子就必须得飞走，所以巢搭得再好也没什么大的意义。

这就是告诉我们生命短暂，没必要对于这个世界上的事做很多长久的打算。尤其是我们要认识到，依靠暂时的因缘活在这个世界上，就像一只燕子偶尔停留在屋檐下那样。所做的一切维持生活的事就像搭巢一样，能维持生命就可以了，没必要在世间的事业上花那么多的

心思，浪费那么多的精力。

当今时代的人，由于从小熏习了很多错误的观念，把自己看得过重，也把这个世界看得过于有意义。认为随着科技的发展，这个世界越来越美好，有必要做各种各样的事来实现人生的价值。其实，这些都只不过是非理作意而已。就像诗中所说的那样，整个世界就是这么一回事，只是暂时停留的地方。自己就像待在一个巢穴里的燕子一样，很快就会死亡。只是凡夫人的心很小，又把这些世间的事看得过大，结果这些世间琐事就把你的心完全占据了。其实只要把目光放长远一些，就会知道做很多世间上的事没多大意义，到头来也不过如此。这样想了之后，就要下定决心，我一定要往生到极乐世界，这才是真正有意义的大事，才能让我的生命得到真正的升华，获得真正的自在。所以我绝不留恋这个巢穴一般的世界！

这样想清楚之后，就要抓紧时间，勤修净业。每天早上都要这样来提起正知正念，警策自己在这一天当中，其他的琐事尽量能减则减，一定要精勤成办净业，积聚往生资粮。

食时警策

每天吃饭的时候要想到：生入极乐世界是多么逍遥

自在啊，有阿弥陀佛福德力的荫庇，一切的受用应有尽有。比如想要受用饮食，自己面前就自然出现七宝所成的钵，里面自然盛满百味清净妙食，全部随心显现，完全不需要劳作。不必使用牙齿、舌头等，仅仅依靠见色、闻香、意识领略便受用完毕，自然饱足。而且能够使身心柔软，不会产生染著心。并且享用之后会自然化去，再想吃的时候还会再次出现。所以说，阿弥陀佛是多么的慈悲，把我们摄受到极乐世界之后，我们就可以全身心地投入到修法当中，再不必有任何的劳作，不会再制造任何的苦因。用现在的话来讲，就是实现了真正的全自动化，一切都是阿弥陀佛妙心的显现，这多好啊！

再想想看，我们现在为了吃一顿饭，又是买，又是洗，还要做各种加工，加起来要花费好几个小时。而且我们现在吃的东西，虽然只是素食，但是也会间接伤害生命，更何况很多人还不是完全吃素，那会造下更多的染污业因。还有，依靠这个不清净的色身，再如何色香味俱全的美食入口之后就变了样，只要一经牙齿咀嚼，再被唾液湿润之后，就会像呕吐物一样，到最后只能成为最令人厌恶的屎尿。

更可悲的是，在我们这个世界里面，尤其是南瞻部洲的人类，整天忙忙碌碌，日日夜夜奔波劳累，不过就

是为了养家糊口而已。就像《罗状元醒世诗》中说的那样:“辛苦到头还辛苦，奔波一世枉奔波。”在这个欲界里面投胎，无非是为了饮食、男女这两件事，结果把人忙得团团转，一生的精力都搭进去了。想到在这个娑婆世界过日子实在是没意义，我一定要早一点去极乐世界。否则到了来世，如果还生在人间（这还算是比较幸运了），生在这个地球上面，就一定会受这个世界共业的影响。到时候还要再过一次这样无意义的人生，就像再进一次监狱那样，又要服几十年的徒刑。

想想看，你来世一出生，这一世几十年学的知识全忘了，还得从头学习、读书。从几岁开始至少要读十几年，结果学成个近视眼，身心已经是未老先衰了。毕业后到了二十多岁，就要开始工作。按照现在这种情形看来，那时社会、经济的发展只会越来越快，竞争会更加激烈，生存在这个世界上要面临的压力也会越来越大。每天为了忙生活从早到晚不停地奔波，一周下来早已累得筋疲力尽。但是由于自己的心非常的浮躁、错乱，尽管很想放松，调节身心，但是只能依靠歌舞、上网、抽烟、喝酒等的染污事来麻痹自己的神经，实际上根本得不到真正的休息。很快又要成家，婚后的压力更大。紧张的工作、沉重的房贷，加上赡养老人，没有一定的经

济基础都不敢养小孩……在各种压力和无奈下很快就到了晚年。那时候孤单寂寞，在病苦和老苦的折磨下很快就死了。不得不继续下一轮的辛苦和奔波……

你设身处地地想一想，就会明白，生在这个人世间到底有什么意思呢？所以要立誓，我以后再也不要由业力的驱使投生在轮回里面了，我一定要往生极乐世界。到了那里，一切的辛苦、无意义就彻底结束了，到时候再回来就是圣者再来，不会被这些尘劳系缚、拖累了。所以，能早就尽量早点去，现世就生到极乐世界，不要拖到来世。

另外，正在端起碗吃饭的时候，也要作无常想。也就是提醒自己：今天我还活着，还在吃饭，确实不容易。毕竟这世界上的死缘太多，活到今天还没死算是很幸运了。所以我一定要利用这宝贵的人身来修集往生资粮。现在我转生为人，可以说是解脱轮回的最好时机。因为如果生在欲界天，会因为太享乐了而没办法修行；住于色界无色界也不能修法；如果堕落下界三恶趣，更是每天在痛苦中煎熬，根本没机会修法。如今，我往昔的善业成熟，得生为人，才有了这样一种相对安定的心境。那么我一定要把时间用在修法上，才对得起这一天。否则就是在浪费人身，那是何等的愚痴啊！

像这样，每顿吃饭的时候都要提起正念，要想到轮回无意义，我一定要把握好今生这次机会，往生极乐世界。

出门警策

出门的时候也要警策自己，无论遇到怎样的顺逆境界都要作无常想、作苦想，再再地发起希求往生之心。

日观大师在《怀赡养》中说："如今不作轮回梦，只走人间这一遭。"这就是告诉我们，每次出门的时候，要不断地下这样的决心：我今生一定要从轮回中出去，从今往后，再不作轮回大梦了。我已经轮转无数次了，太冤枉！我过去是太没志气、太没出息，才一直轮转到今天。现在我一定要精进修集往生资粮，让此身成为我的最后身，在人间就只走这最后一回了。一定要这样想。

《西斋净土诗》中也说到："客路岭嶙无一好，人生惆怅不多时。"意思是说，如今我孤独一人漂泊在这轮回当中，找不到一件好事，样样难、样样苦。这样的人生只会让人感到失望、伤感。所以我要早日回到极乐世界，那里才是我真正的家乡。那里有我的慈父阿弥陀佛，有无量无边的菩萨大众，回到极乐世界才是真正实现了法界大团圆。因为在消尽轮回迷梦般的客尘后，就会回归到本来法界之中，那时与十方诸佛同心同德，再

不会有一刹那的分离。

这样想了之后，就要提醒自己，虽然我现在寄居在轮回里面，还沉溺在迷梦当中，但是我一定要从这里出去。所以无论如何都不要被轮回暂时的幻境欺骗，不要忘记自己回归极乐故乡的路。又想到如今在这世间当中，到处都是散乱的因缘，所以我一定要防护自己的心，安住在念佛、持咒等的正念之中。

应酬时警策

在与世间人交往、应酬时要想到，世态炎凉，世事无常，没有实义，要尽量减少这方面的染缘，专心修集净业资粮。

首先要知道，在这浊恶的世间里面，人际交往越来越复杂，人与人交往看重的主要就是钱财和权势。有钱有势的时候大家都愿意亲近你，巴结你，一旦你穷困潦倒，落魄了，人们就会很冷淡，谁也不理睬你。《增广贤文》中也说到："不信但看筵中酒，杯杯先劝有钱人。"世间人大多都是势利眼，在酒席上，谁有钱有势，大家就讨好他，争着向他敬酒。这方面的现状太多了，世俗之交大多是重利不重义，很难看到以真诚心交往的情况。古语也说："锦上添花人人有，雪中送炭世间无。"人们都喜欢锦上添花，而雪中送炭的事在世间就很少

见。因为世俗人内心当中大多充满了自私自利，很少有利他之心。你对我有利，我就对你好，你对我无利，就置之不理，即使你有困难，我也不会帮助你，去给你雪中送炭。这就是世态炎凉。当然这对于凡夫来说也很正常，毕竟人们的心已经熏成这样恶劣的习性，很难改变了。而我们的故乡——极乐世界就不是这样的。那里有真实的情义，而且纯粹是法的情义。我们到了极乐世界，就可以受用与诸上善人共聚一处的安乐。诸大菩萨们没有贪嗔痴等的烦恼，没有世间的习气，他们都会提携我、真实地帮助我，而且会给我传法，引导我解脱、成佛。所以我一定要往生到极乐世界！

再想想看，这个世界上一切的事物都只是因缘和合的法，因缘一散就没有了。暂时的显现只是欺诳你的假相，实际上没有任何的实义可得，完全逃不出无常的结局。曾经再如何繁荣的景象，到时候都只是一场空。正所谓“月盈则亏”、“水满则溢”、“天下无有不散筵席”都是在讲无常的道理。在这个世界上追求财富，再怎么显赫一时，也难逃聚际必散的命运。要说所谓的名气，世界舞台也是不断地进进出出，刚才还在戏场中央，成为万众瞩目的焦点，顷刻间锣鼓一响就散场了，从此销声匿迹，再没人关注了。

这么一想，这个世界有什么好呢？什么财富、名声、权势、地位等等，全是无意义的，都是骗人的假相。而往生西方净土之后，不会退入轮回，也不会退至二乘，不会退回任何虚妄分别里面。那时你会证悟到最真实的本性，这是永远也不会失去的。

另外，应该尽量减少世间杂事，多在净业上用功。《罗状元醒世诗》中说：“无益语言休着口，不干己事少当头。”这就是说，我们平时口里不要说没有意义的话，与你无关的事，你就少去管，不要多管闲事。因为轮回的事没完没了，如果你对于轮回里面的事说得多，做得多，就会有很多的牵缠，全是在加深轮回习气，制造生死业因。所以应该像觉明妙行菩萨开示的那样：“少说一句话，多念一句佛，打得念头死，许汝法身活。”我们不要把时间浪费在无意义的事情上，尽量多花些精力在念佛上面。

所以你看清楚后，就要尽量远离这些染污的恶缘，最好能够坚决地谢绝一切无意义的应酬。想想看，和世间人应酬，无非是去吃饭、聊天、娱乐、消遣，完全没有意义。虽然在世间生存很难避免那些应酬，但是你至少要想办法减少百分之五十或者更多。否则你根本没时间，也没精力去念佛，也就很难成办净业了。这样到临

终的时候吃亏的是你自己。

下面我们从总的方面，也就是境缘上的——逆境和顺境，以及自己的时间情况——忙时和闲时，来讲讲警策自己，串习出离心，培养信愿行的方法。

逆境警策

什么是逆境呢？比如说出现了病障、魔障，种种不如意的事等等。这时候我们就要提醒自己，我最终的归宿是极乐世界，所以在轮回世间里碰到的这些逆缘，反而成为我往生极乐净土的顺缘。人处在顺境当中，不容易发起求生净土的心，现在我遇到了麻烦、不顺心的事，正是促进自己增上信愿，精进念佛的大好因缘，真是求之不得！

比如说生病了，你应该很欢喜，要知道，这又是在提醒自己，抓紧时间准备往生资粮。如果没生病，身体很好，很可能会把精力用在追求饮食、男女方面。现在病了，正好可以避免很多放逸、散乱的机会。并且可以这样想：依靠世间的医药，虽然暂时能够缓解病痛，但是没办法解决根本问题。因为这个身体就像毒疮一样，是百病的巢穴，无量众苦的生处。只要还生在这个世间，就摆脱不了这样的有漏色身。所以你要想，有这个身体太苦了，我今生结束后一定要从莲花中化生，获得无有

众苦的清虚之身！所以在生病的时候，要更恳切地发起求生极乐世界的愿，一心归命阿弥陀佛，并且要更加用心地念佛。即便死缘现前，也不应该恐惧不安，而应当欢喜，正好可以早点往生极乐世界！

如果是遇到其他一些不如意的事，就要想：只要还在这个娑婆世界，就会时时刻刻被业和烦恼束缚，对于五浊恶世的众生而言，依靠自力获得解脱又是相当难以成办。但是只要对阿弥陀佛有信心，有求生极乐世界的愿，再加上肯用功念佛，就能往生极乐世界。往生之后，惑、业、苦等的一切过患再不会现行，从此永远受用圣法乐。所以我一定要往生极乐世界！像这样，遇到一些逆境的时候，就要警策自己，增上求往生的切愿。

比如说，自己经济上遇到困难，可以想：在这个娑婆世界活得这么艰难，连养活自己都有困难。收入这么少，开销又那么多，生活、工作、人际交往等等各方面的事又是那么的复杂。我一往生极乐世界，就没有这些事了，所以我今生一定要往生，要抓紧时间念佛。

或者子女不听话，发生家庭纠纷，就要想到，轮回里的业缘太多，牵缠太多，自己的身心总是被束缚，始终无法获得自在。而往生后就不再有束缚了，最终心能够得到究竟的自在，所以我必须往生西方！

再比如有人骂自己，一想，唉！这是我往昔的恶业成熟了，这个五取蕴恒时被烦恼种子随逐，随时有可能现行，对治的力量又是那么的薄弱，难免造作种种恶业。如果下一世没有遇到佛法，很可能造下更严重的罪业，就会招致更多的痛苦。所以我此生结束后一定要往生西方极乐世界，彻底摆脱惑业的牵缠！

总之，正所谓“人生不如意事，十有八九”，娑婆世界的事大多是不尽人意的。在面对这些时，一方面不要像世俗人那样，闷闷不乐，一筹莫展。甚至没心思念佛，提不起修行等等。而是要以这些事来激励自己，警策自己更加精进地修集往生资粮，争取早日往生西方。另一方面对于世俗之事，自己的心不要太在意，太执著，否则只会给自己增加更多的痛苦。《罗状元醒世诗》中说：“与其十事九如梦，不若三平两满休。”意思是说，与其在十件事之中，有九件事做得非常成功、圆满（其实也是像梦一样本来不真实），不如基本能过得去就结束它。也就是说，在世间的很多事上面打妄想，都是像梦一样，毫无意义。不如能放下就放下，踏踏实实地做好必须做的事，不要过于追求，要学会知足。

顺境警策

在生活中遇到顺境的时候，也要警策自己，不要被

暂时的假相蒙蔽，忘记自己真正的归宿。因为在顺境当中，人的心容易忘失正念，不容易发起出离心。这时更需要提醒自己，不要迷失、不要忘记回归极乐故乡的路。其实这个世界上人们喜爱的所谓顺境，都不过是一场闹剧，到最后什么也得不到。

比如现在拥有很多财富，或者具有较高的声望、权力等等。这时就要提醒自己，不要被暂时幻术一般的安乐所迷惑，这些只是世间的有漏福报，也是无常的，没有什么实在的意义。就像《罗状元醒世诗》中讲的那样："黄金不是千年业，红日能消两鬓霜，身后碑铭空自好，眼前傀儡为谁忙？"这就告诉我们，世间人用尽一生追逐的名和利，它们的真相到底是什么。先说所谓的"利"，当一个人拥有很多财富的时候，往往会认为自己已经实现了人生的价值，是非常成功的人。但是要知道，这些不过是暂时满足一下你的感官和虚荣心而已，到头来无非是一场空。你看这世界上曾经出现的无数富豪，哪一个能永远不死呢？他们的财产又能留到几时呢？同样，你现在拥有再多的财富也不可能留存千年，随着日子一天天过去，你只能慢慢地变老，一步步地走向死亡。再说所谓的名誉、声望等。有一部分人对于财富不是很在意，唯一追求万众瞩目，美名远扬。但是，这些又有什

么实在的意义呢？不过是等到你死了以后，世人会在你的墓志铭或者功德碑上多刻几行赞颂的文字而已，你自己又能得到什么呢？所以说，现在这么辛苦、这么努力地把自己塑造成别人心目中的完美形象，一辈子活在别人的舌尖上，又是何苦呢？总之，为了那些虚名假利，一生忙忙碌碌的，多么不值得！

再比如，有的人对于名利等不是特别执著，就是对于亲人、朋友等等特别的眷恋，怎么也放不下。由于前世善缘的感召，或者遇到特别情投意合的人，心里就是想跟他长相厮守，永不分离；或者特别喜欢家庭的温暖，喜欢一家人在一起享受天伦之乐的感觉等等。诸如此类，自己的心如果沉溺在这些所谓的温情、幸福里面，往往极难拔出。这时就要想，这些暂时的业缘表面看起来十分悦意，让人难舍难分，但是就是这些所谓的美好，会严重地障碍我生起出离心，实际上正是我往生净土最大的障碍！所以我不能再贪执这些世间的眷属，要想就想极乐世界的法友。就像《西斋净土诗》中说的那样："同居善友应怀我，已筑浮图欠合尖。"其中"浮图"指佛塔。意思是说，我要常常想到西方的善友，想到他们应该会经常忆念我。很多道友已经往生到极乐世界了，他们正在那里看着我，盼着我能早点过去。就像正

在建一座塔，只剩塔的顶端还没有建好，完成这一点就可以竣工了。同样，我的净业资粮还差一点，只要我现在抓紧时间，更精进地念佛，很快就能完成往生极乐世界这件大事了。

另外，像是在学业上取得了成就，找到好的工作，和心爱的人结婚，事业有成，以及各种各样的享乐等等，仔细想想哪有什么真实的意义呢？不过是暂时欺骗感官，蒙蔽分别心的幻境，到头来还是一场空。对后世和解脱绝对是有百害而无一利。只是我们过去太愚痴，一直有一种虚妄的幻想，总以为在这些当中能出现真实的安乐。所以我们总是对于学业、爱情、事业、财富、地位等等抱有很多的希望。但是，只要把希望寄托在这些虚幻、苦性的法上面，最终绝对会落空。

像这样，把整个娑婆世界的事全部观察一遍，根本找不到一个安乐自性的法，人们再怎么包装、再怎么吹捧，也改变不了它们苦的自性。如果对于世人追逐的功名利禄、男欢女爱、声色享受等等，你认为这些纯粹就是苦，任何轮回的事物放在你面前，你都不要。就像当年释迦佛要出家的时候，父王给他什么，他都不喜欢，都不要，唯一选择解脱之道那样。什么时候你也生起这种决心，就说明你确实不贪恋轮回了。就像我们修苦谛

时用的比喻那样：有个小孩要吃糌粑，无论母亲给他生蔓菁、熟蔓菁、干蔓菁等等，他都不要。因为无论做成什么样，都只是蔓菁，不是糌粑，所以他一直不想要。这意思是说，我们在面对轮回中的安乐时，就要作意：这是轮回，这也是轮回，统统是苦，所以我全都不要。像这样的厌离心必须要有。

反过来说，极乐世界里的一切都好，都是我希求的对象。无论是地、水、花、树、鸟、楼阁、虚空、光明、音声等等，没有一个不好的。因为那里的一切都是从佛的妙心中现出来的，都能赐予极大的加持。打比方说极乐世界的鸟，它们都是阿弥陀佛的神力变现出来的，所以完全能够相应往生者的心，演说各种微妙法义，开示万法的真相。而且，随着你修行境界的增上，它演说的法义也会越来越甚深。因为阿弥陀佛示现的任何一个方便都是可深可浅的，都有外、内、密、极密的不同加持。你的心越是清净，所获得的加持就越大。下至一滴水、一朵花都具有无限的功德，你通过任何一法都能入于最圆满的境界当中。这一切绝对不会落空，不会欺骗你。所以说，极乐世界里的一切都是极其不可思议的，一一都是圆明具德，与佛无二无别。就像在《往生论》中讲的那样，极乐国土中的一切都是第一义谛妙境界相。这

些最终都可以归纳在真实智慧无为法身之中。也就是说，极乐世界里的任何一法，都能使我们最终现前究竟法身。这样对于殊胜无比的极乐世界看清楚后，怎么能不希求呢?

像这样，对于娑婆世界和极乐世界的状况作对比，一定要坚定厌离娑婆、欣求极乐的决心。一旦你有了这样的决心，再遇到任何顺境都不会有二心了。也就是你心里非常清楚，这个娑婆世界里的一切顺境都是魔障，耽著它们会障碍我往生。如果我的心被这些欺骗，就会失去究竟的利益。所以，娑婆世界上的一切事物都诱惑不了我，我铁定了心要去极乐世界。

忙时警策

在忙碌的时候，首先要这样想：我现在为了生活，从早忙到晚。心识像被五马分尸一样，甚至已经分成了十几、二十块，不断地在各种无意义的尘境之中散乱。遇到这样的境要说这样的话，遇到那样的境又必须那样想，还要时刻不停地做各种各样的事……所以一天下来，心累得不得了、散得不得了，连稍微平静、稍稍安住一会儿的时间都没有。是多么可怜啊！其实，这就是一种受苦的相，自己的心不由自主地随着惑业的牵引，每天不得不做很多世间的事。这都是因为往昔的福德浅

薄、恶业深重，所以今生只能不自在地受这些俗事的牵缠，必须得去打工、做很多无意义的事，才能赚点钱养活自己和家人，再辛苦、再无奈也必须去做。总而言之，就是因为实在没办法，才不得不每天做那些无意义的事。所以说，住在这个娑婆世界就像被关在监狱里一样，每天为了生活做的那些琐事，就像在监狱里服劳役、受折磨。这样想清楚之后，对于这个世界的态度只有一个，那就是——想要早点离开这里。

然后要知道，在西方极乐世界没有任何杂染的因缘，阿弥陀佛的愿海具有极大的加持，能让我解脱一切的束缚。一生入那里，连一刹那的我和我所之心都不会生起，惑、业、苦就更不可能现行了。从此之后，只会念念增长菩提善根，念念升进。所以说，一往生就登入不退转地，能够迅速圆成佛道，说的就是这个道理。换句话说，阿弥陀佛极其慈悲，他设置了无数的方便，使得任何人一往生到这个净土里面，整个身心相续完全被转化，再不会有一刹那的染污因缘。在《往生论注》里也讲到，极乐国土是完全清净的体性。就好比说人的身体是不净的体性，所以无论多么美味的食物进入人体都会变得不清净。同样，极乐世界已经成就了清净的体性，众生到那里之后，无论之前造过多么严重的恶业，都能

彻底得到净化，身心无不清净，毕竟证得清净平等无为法身。所以说，我们只要往生到极乐世界，就会立即转染为净、转凡成圣。

这样想了之后，自己的心就不要像从前那样，糊里糊涂、浑浑噩噩了，心里一定要很清楚、很确定，自己临终的目标唯一是往生极乐世界。所以无论平时有多忙，在做什么，心一有空闲就赶紧念阿弥陀佛。这样到你临终的时候，阿弥陀佛就会来接你，你就能很顺利地从这个牢狱中出去了。

那么，怎样让自己在很忙的时候也能提起这种心念，抓紧一切时间，精进念佛呢？关键还是要忆念死亡无常。古时的世间贤人也说："举世尽从忙里老，谁人肯向死前休？"这就讲到，世间人很可怜，都是在忙忙碌碌中老去，没有几个人会想到死，知道要提早放下这些世间事。所以说，提不起死亡无常的念头，决定会落在愚痴当中，从这里就会发展出各种各样的琐事，产生出无量无边的苦，无穷无尽的轮回。因此一定要提醒自己时刻忆念死亡，这样自己的心就会很清醒，知道必须停止制造惑业因缘，也会有力量修集往生净土的清净资粮。

具体该怎样忆念死亡，来止息世俗琐事呢？《西斋

净土诗》中说:“在世更无清净日，临终哪有出离时?”意思就是，如果你一直忙于世间琐事，不断地在烦恼和业当中打滚，这样只会时时增长染污，这样下去，一辈子也没有修清净善法的机会，到临终的时候又怎么可能出离轮回呢?所以说，现在就要看破，就要放下，就要从那些世间琐事当中尽量出离，只有这样，轮回才会有终结的一天。云峰禅师也说:“即今休去便休去，若觅了时无了时。”有的人会想，我现在太忙了，还有很多重要的事没有做，等这些事都处理完了，不忙的时候再修行吧。但是世间的事没完没了，你如果不主动放下，这辈子都很难有不忙的时候。其实，娑婆世界里的事都没什么大不了的，只是自己的心太执著，只要你心里把这些都看破了，也就没什么事了，否则世间的事永远不会结束。所以，你要一次性地把轮回里的事看透，都定性好，然后你的心就要把这些全部放下，不要藕断丝连、拖泥带水的。而且现在就要想清楚，要不然到临终的时候就来不及了。

对于娑婆世界看破、放下以后，就要全心全意地准备往生极乐世界的清净资粮。具体来说，首先要在心里看清楚这条路，完全确定下来，这一点十分关键。要知道，如果仅凭自力修道，需要历经很多生世才能断除烦

恼、出离轮回。但是，如果凭借佛力，你只要对阿弥陀佛有真实的信心，真心希求往生极乐世界，在这个基础上一心持名，只要你的心能够跟阿弥陀佛的大愿相应，临终的时候就能往生到极乐世界。那时，虽然你的业和烦恼还没有断，但是依靠阿弥陀佛大愿的摄持，一切的有漏法就再不会现行了，从此彻底解脱生死轮回。所以，对于我们大家来说，依靠阿弥陀佛的愿力往生极乐世界，走这一条往生之路来实现解脱和成佛，是最现实的一件事。对此，每个人都必须在心里完全确定下来。

确定目标之后，就要尽可能地一心念佛。截流大师在为大众结期三年共修念佛作的开示中讲过这样一个比喻："古时候，有人落入上面被覆盖的千尺枯井当中，在井口上却只有一个很小的孔眼，他得到野狐传他的秘诀，就是眼睛专注在那个孔眼上，一心想着从那里飞出去。这样久久地注视，一心不散乱，结果孔没变大，身体没变小，任运地从孔眼中飞出。"这就表示我们现在沉溺在轮回的深渊里面，解脱出去的唯一希望就是专注一心地念阿弥陀佛，最终必定能够出离。因此，我们应当时时刻刻让自己的心专注极乐世界，一心念阿弥陀佛。因为到临终的时候，全凭这股念力跟阿弥陀佛相应，一相应就能在阿弥陀佛的摄持下，直接往生极乐世界

了。

那么，平时在面对这些世间杂事的时候该怎么作意呢？那就是先要认清轮回无实义的真相，然后有事情来了就随缘应付一下，处理完了就不再去想它。在忙碌的时候，就要这样想：我真可怜，从早到晚身不由己。就是因为被惑业的力量牵缠才这么不自在。而现在有一个绝好的机会可以永远摆脱这些系缚，因为我已经听闻到了极乐净土法门，只要具足信愿，肯用功念佛，今生一结束，必定能往生极乐世界。如果我明明有机会，也有能力修集往生极乐世界的清净资粮，却用大量的时间造轮转生死的业，白白错过了这么好的机会，那么往后的无量生世当中，我还要继续在轮回里受奴役，我怎么能这么愚痴呢？如果连这样一个易行道，迅速解脱生死轮回的出路都没能把握好，来世还在轮回里漂流，那么我这辈子就真是白活了！这么难得的因缘不好好珍惜，稀里糊涂地又混了一生，实在是太颠倒了！我还是不是个有智慧、有取舍能力的人啊？

闲时警策

有空闲的时候就要尽量修行。可以这样想：我真可怜！实在是个没福报的人！如果我宿世的善缘好，就可以在清净的山林里昼夜勤修了。但是现在被宿业所牵，

每天只有这么一点空闲的时间，所以我一定要利用好这难得的空闲时光，把它用在修法上面。如果我把这仅有的时间都浪费了，用在做一些无意义的事情上，那实在是太不应该了！如果我连这点道心都没有，还算什么修行人啊？连这点精进都没有，怎么可能往生呢？像这样警策自己之后就要提起珍惜之心，要告诉自己：我只有这几个小时的空闲，能真正用来修法，所以这段时间比万两黄金还要宝贵。我绝对不能浪费时间放逸、散乱，一定要一门心思地修集净业资粮！

如果你有这样的决心，对时间这么珍爱，那么别人再怎么劝你去看电视、聊天、逛超市、上网娱乐，或者养鸟、遛狗、练操、听戏、打麻将等等，无论过去你有多么的喜欢，现在你连名字都不愿意听到，会从心底深处生起厌离。你会觉得我怎么能用万两黄金去换这些垃圾呢？

另外，有些人会幻想：我什么时候能到山林里闭关呢？其实这种想法未必现实，因为这样的因缘十分难遇，而且你也未必会有长期闭关的福报。所以每天要把握好现有的时间，专门抽出一个小时或者更多的时间，不做别的事，一心一意地念佛（或修其他往生法），然后坚持下去，这就是你每天的闭关。

具体的做法是：你每天到了这个时候，就要坚决杜绝一切世间因缘。把门关起来，不跟任何人讲话，把电话线拔掉、手机关掉，而且要事先跟家人打好招呼，让他们不要来打扰你。时间长了，家人也就习惯了，在这一、两个小时里面，有事也不会来找你了。然后，在这个时间当中，尽量让自己的心不要散乱，一心专注地念佛。每一声都从深信、切愿里发出，每一声都发自内心地对阿弥陀佛祈祷，祈求大慈大悲的阿弥陀佛一定要接引我往生到极乐世界……像这样一声接着一声，有质有量地修集净业资粮。

总而言之，现在我们还在娑婆世界当中生活，就不得不面对这个世界上的人、事等等。但是，无论自己处在什么情况下，一定不要忘记此生的归宿是极乐世界，现在只是暂时被烦恼和业扣留在这个世间上。只要我今生好好念佛，临终时阿弥陀佛一定会来接引我。所以，平时遇到相应的情况就要这样警策自己，不要让自己的心沉溺在庸俗的世俗生活当中。要时时提起正念，忆念死亡无常，看清楚世间苦性、无实义的真相。必须下定决心：今生就往生极乐世界！然后从现在开始，利用好每一天，每个小时，甚至是每一分钟，用自己最大的心力积集往生净土的清净资粮！

净业成熟，得生净土

大家肯定很想知道，自己这一生结束后到底能不能往生极乐世界？也就是说，有没有什么方法，能够在目前自己活着的时候，就能准确地判断出自己临终时能否顺利往生？下面我们就来谈谈，怎样才能保证临终时顺利往生极乐世界。

业成熟果报的次第

我们都知道，来世去哪里完全取决于自己的业，也就是依靠业的牵引决定来世的生处。从总体上看，造恶业会转生三恶趣；造有漏善业会生到三善趣；修集净业资粮可以往生到清净佛土。我们从无始以来到今天为止，相续中已经积累了无量无边的业。那么，我们临终的时候会受哪种业的牵引，下一世到底会在什么地方受生呢？这就要看在临终的时候，自相续中的哪种业先成熟。这个最先成熟的业就会牵引自己去相应的地方受生。那么，临终时哪种业会最先成熟呢？

《俱舍论》中这样讲到：在自己相续当中许许多多的业里面，重业最先成熟；如果有些业轻重程度相等，就看临终时哪种业现前，这个业的果报就会先成熟；如

果几种业在临终同时现前，就看生前对哪种业串习的次数较多，次数多的先成熟；如果有的业串习的次数也相同，就看造业的次序，哪种业先造，它的果就会先成熟。

对于这个道理，古德曾经用一个比喻这样解释：在一个码头上只有一艘船，而且每次只能渡一个人过河。但是现在有很多人想要过河。这时候，如果来了一个大官，因为他的权势大、力量大，所以一定是他最先上船渡河；如果来的人权力相同，就看谁离船最近，就先渡谁过去；如果他们离船一样近，就看谁跟船老大比较熟悉，熟人先过；如果都是熟人，就看谁先打招呼，谁就先上船。

通过以上这个比喻，大家现在应该会清楚临终时到底哪种业先成熟了。

净业成熟的情况

我们临终时的目标唯一是往生极乐世界，那么，临终的时候，能不能保证自己相续当中的净业最先成熟呢？现在我们依靠这种规律，来观察一下就会知道。

首先看看自己相续当中的净业是不是最重，重于所有的轮回染业？如果你净业的成分非常大，平时根本不想轮回里的事，心心念念唯一想着阿弥陀佛，想要往生

极乐世界，又一直不断地念佛，回向时心也很猛利，全部回向于往生极乐世界。这样非常精勤地积集净业资粮，到临终的时候，必定已经形成强大的势力，这样就决定能够往生。

如果自己的净业不是最重的，平时造的净业和染业势力均等、不相上下，那就要看临终时哪种业先现前，也就是遇到的缘能够把哪种业引发出来。如果当时能够遇到善知识、善道友，在一旁提醒自己要忆念阿弥陀佛，要发起求生极乐世界的切愿，并且给自己助念。依靠这种因缘，如果自己能够提起心来念佛，并且生起真心求往生的愿，那么由于自己现前的心已经缘在净土方面，并且一心念佛，以净业现前的缘故就可以往生。

如果临终的时候，净业和染业同时现前。比方说，道友们在一旁助念，同时自己的家人在一旁哭哭啼啼，结果自己的心既想往生又放不下儿女，这两种心同时现前了。那么就要看自己平时在哪方面串习得比较多一些。如果自己平时很多时间用在念佛方面，心里想阿弥陀佛，想往生极乐世界的次数多一些，那么，这时求往生的心就会先冒出来，能够回转心意，缘在念佛上面，从而实现往生。

如果平时串习的力量也是一样的，就要看染业和净

业当中哪种业先造。但是这就很难把握了。

这样分析完，一方面能清楚地知道，按照现在自己的真实状况，到底能不能往生？另一方面也会明白，该怎么做才能保证自己临终时往生。下面我们把这个问题展开来具体讲讲。

净业最重，决定往生

为了能够更有把握、更稳妥地往生到极乐世界，现在必须做好最充分的准备。古人也说："欲得其中，必求其上，欲得其上，必求上上。"所以，我们要以最保险的方式去做，这样往生的把握才会大。最保险的就是从"重业"下手，让自己相续当中的净业成为最重。这样到临终的时候，自己的心识才会被净业的力量牵引，往生到极乐世界。彻悟大师曾经说过："吾人生死关头，唯二种力：一者心绪多端，重处偏坠，此心力也；二者如人负债，强者先牵，此业力也。"也很明确地指出由重业强力牵引心识的道理。

重心修净业

怎么才能让自己相续当中的净业成为最重呢？首先要知道业的轻重依什么来决定。对此，彻悟大师说："业力最大，心力尤大，以业无自性，全依于心。心能

造业，心能转业，故心力唯重，业力唯强，乃能牵生。”意思是说，业没有自性，它的强弱、轻重等完全由心来决定。因为心能造业，也能转业，所以心的力量最重。以重心就能形成强大的业力，众生就是被这种业的力量牵引而受生的。如果学过唯识的教法，就会很清楚这一点。这个世界上力量最大的莫过于心。所以在造业方面，心的力量越强，所集的业就会越重。

彻悟大师又说到：“若以重心，而修净业，净业则强。心重业强，唯西方是趋，则他日报终命尽，定往西方，不生余处矣。如大树大墙，寻常向西而歪，他日若倒，决不向余处也。”意思就是，如果你以最殷重的心修集净业，那么净业的力量就会很强，会成为重业，必定趋向西方极乐世界。到临终的时候，决定能够往生西方净土，而不会生到别的地方。这就像大树或者围墙，平时一直向西边倾斜，等它倒下的时候，也一定是倒向西边。它的重心就在西方的缘故。这样就知道，想让自己的净业成为重业，平时心里的重点就要落在西方净土，对此念念不忘，到临终时才会有强大的力量，牵引自己往生极乐世界。

信愿深切，净业则重

具体该怎样以重心修净业呢？彻悟大师又说到：

“何为重心？我辈修习净业，信贵于深，愿贵于切。以信深愿切故，一切邪说，莫能摇惑；一切境缘，莫能引转。”这就是告诉我们，修习净业的时候，要想让它的力量最重，关键是信心要非常深厚，愿力要至诚恳切。有了足够程度的信愿之心，那么，无论是听到一些非理邪说，还是遇到轮回当中各种的顺缘、逆缘，自己的心都不会动摇，只会一心坚定地趋向西方。

这样就知道，我们要在信愿行的强度上用功，要让自己内心深处真正对于阿弥陀佛有强烈的信心，对往生有特别恳切的希求心，要让这种力量完全胜过对娑婆世界的意乐。所以，首先要生起真实无伪的信愿，然后每天不断地加强它。能够这样做，让自己的心完全专注在这上面，那么心的力量就会不断地增强。通过几年、十几年成千上万次的串习，你的信愿就会达到强有力的程度。到临终的时候，决定会成为重业，牵引你往生极乐世界。

信愿深重的根本是出离心

怎样才能有深重的信愿呢？关键在于出离心。为什么呢？要知道，信愿不足的根本原因是耽著世间，爱重娑婆。因为越是耽著轮回世间的事，爱重娑婆世界的享乐，与它相反的心——看破世间，放下娑婆，希求极乐

的心必然会越薄弱。因为贪恋和厌离是截然相反的心态，对于轮回有贪恋之心就决定不会厌离；而转生娑婆和往生极乐也是完全相反的两条路，只要对于娑婆还有深深的贪恋，就决定不会欣求极乐。相反，如果生起了真实无伪的出离心，不再贪恋轮回，那么你所造的业决定不会再随顺轮回。这样就远离了往生的违品；再加上对于净土法门越来越深入地了解、串习，决定会生起真实到量的信愿之心，也就具足了顺缘。如此一来，念佛、修集净业资粮就会很有力量，因为心的方向已经决定。这样出离心越强，求往生的心就会越重，你所修集的净业就会相应地成为重业，到临终时必定牵引你去极乐世界。

下面我们来具体分析一下出离心和信愿的关系。

造集染业的根源是没有出离心

我们凡夫的心与生俱来会被世间的安乐吸引，非常喜欢轮回中的享受。无论是在物质方面还是情感方面，都抱有无穷无尽的幻想、计划，这样就会造下各种各样的生死染业。

为什么会这样贪著、追求不舍呢？要知道，心有一种规律，那就是对于安乐、有功德的事物会生起欢喜心，

进一步会去求取；对于痛苦、有过患的法会心生厌离，进而舍弃。现在，我们把轮回看成了一个美好的乐园，认为世间当中有真正的安乐、幸福，这就是在认识上出了问题。而遣除这种颠倒认识的方法唯一依靠出生正确的认识——看清轮回的真面目，确定轮回完全是苦海、火宅，根本没有丝毫安乐可言。如果你在见解上能够完全抉择到量，心态必定会随之发生巨大的转变。会从原来对轮回世间的满腔热情，变得索然无味，能够非常干脆地把轮回中的事全部放下。一心想要从轮回当中脱离出来，这就是出离心。有了这种心，决定不会再贪恋轮回，会非常有力地遮止一切追求轮回的心，也就不会再造集生死染业了。

厌离娑婆，欣求极乐就是出离心

对于这个问题，我们首先要知道解脱和往生的关系。所谓“解脱”，指的就是从惑业苦的系缚之中脱离出来。然而对于我们五浊恶世的众生来说，依靠自力解决这些我执、烦恼等是相当困难的。但是依靠阿弥陀佛大悲愿海的加持，一往生到极乐世界，就能彻底解决这些轮回杂染法，从此只进不退，能够很快成佛。所以说，往生就是解脱，这两者是一样的。如此一来，我们就把一个宽泛的解脱主题，明确地定位在往生净土上面。正

所谓“一门即是普门”，往生极乐是一成一切成，一了一切了的捷径。在这上面成功了，整个解脱成佛的大事就都能圆满成办了。所以，修净土法门，最开始一定要认清往生就是解脱，自己的解脱大事就是要靠往生来成办。对此心里要完全确定，这一点相当重要。

这样观察下来，“出离心”就是看到轮回过患，想要出离，知道解脱的利益，唯一希求。在这里，把出离心的内涵配合在往生上：见到轮回的过患，就是认清娑婆世界纯粹是苦，毫无安乐，从而彻底地厌离娑婆；既然往生就是解脱，那么希求解脱就成了希求往生。所以说，出离心就是厌离娑婆，欣求极乐的心。

出离心的作用

有了真正的出离意乐——欣厌之心，就会像游子想尽快回到家乡那样，一心期盼早日回归极乐净土。这样你心上就会出现一个极大的转变。原来对于娑婆世界非常爱重，对于极乐世界则是无关紧要的态度。等到真正生起出离心的时候，就会完全反过来，变成重视极乐世界，不在意娑婆世界。也就是心上的比重会变成对娑婆世界的心最多占5%，对极乐世界的心大于95%。如果这种心再进一步加强、加重，那么你的心就可以全部从轮回当中抽出来，一心求生极乐世界。

所以要知道，有了真正厌离娑婆、欣求极乐的出离心，你的整个身心会完全被摄持住。你在行为上会唯一修集净业。那时候你会从早到晚，心心念念就是阿弥陀佛，就是极乐世界。无论是吃饭穿衣，工作生活，包括睡觉在内，时时刻刻都不会忘记念佛。而对于娑婆世界里的一切都只是随缘而过。打比方说，一个人要回家乡，在路途当中暂时住在一个旅馆里面。他一心盼望的就是启程的日子早日到来，我好赶紧回家，而对于这个旅馆绝对不会作任何长久的打算。同样，如果一心想要往生，暂时生活在娑婆世界的时候，能够吃饱穿暖心里就满足了，不会把世间里的任何事情当成重点来做，也不可能在这上面还有很多追求。

相反，如果你没有出离心，只是在表面上信佛、念佛，对于娑婆世界的贪求仍然很多，心里重视的还是轮回里的事。那么，必定是信心浅，愿力弱，造下的染业重，净业轻。往生极乐世界就会成为相当困难的事。

你能往生吗

我们现在观察一下自己的心，到底是往生极乐世界的心重，还是继续留在娑婆世界的力量大?

如果提到洋房车子、娇妻美妾、升官发财、上网娱乐等五欲享受的时候，你心里一点兴趣也没有，反而很

想出离这些轮回里的染法。那就说明你粘附在这个世界的心力量很小。如果一提到极乐世界，你心里马上生起特别强烈的欢喜心、希求心，就想立即往生到那里，有着很深重的信愿。对比这两种心，结果发现对娑婆世界的心远远没有求往生的心重。你就可以确定自己基本能往生。因为你心的重点就在极乐世界，在这股力量的牵引下，往生的可能性就会很大。

相反，如果一提到极乐世界，心里一点触动也没有，念佛的时候也是散散乱乱、漫不经心地随口溜下去，或者仅仅是赶速度、凑数字。表面上说我要修净业、求往生。实际上想去极乐世界的心微乎其微，完全没有力量。但是，对于娑婆世界就不是这样了。钱财名利、感情子女、声色享受……样样都贪。就连对几件衣服、一点吃的东西，都有非常浓厚的兴趣。像是每天非常精心地打扮自己，花很长时间布置房间，甚至买个东西也要精挑细选、费尽心思。至于声色娱乐方面，那更是兴致勃勃，玩得不亦乐乎。狂欢几天几夜都丝毫不会疲厌。如果你对于轮回的事有这么浓厚的兴趣，对娑婆世界的贪心这么重，那就很危险。这就意味着你心上有无数根绳子紧紧地绑在娑婆世界，绑在你认为的美好事物上面。既然

这个世界对你的吸引力这么大，那么你多半是要继续住留轮回了。

念佛不得往生的根本原因

通过刚才的观察，你属于哪种情况呢？如果你对极乐世界的心很重，完全超过重视娑婆世界，很有把握往生，那就非常随喜。但是，很多人会是后一种情况。虽然学了净土经教，也在不断地念佛，甚至学佛、念佛几十年，可是按照上面说的标准观察下来，还是存在很大的问题。

也就是仔细观察的时候会发现，尽管自己每天口里念佛，也发愿往生，做善法之后也会说回向往生极乐世界等等。但是内心深处还是贪著轮回，心仍然陷在娑婆世界当中。其实念念造下的都是轮回的业，一生几万天累积下来，相续当中充满了轮回业、恶趣业。所以在你业的账本上，轮回的染业占了相当大的比例，相比来说，真正能往生的净业就少得可怜。轮回方面的事情，只要粘上一点，十天、半个月心都下不来。无论是哪种五欲享受，一旦触及，很快就圆满了前行、正行、后行，而且数量多，持续的时间长，程度又特别的深。一遇到染污的对境，不必刻意地作意，依靠无始以来的习气，能够任运地现起各种不清净的心念，而且每一念都起得非

常强。

但是，对于西方极乐世界，对于修习净业资粮，说实话，心的力量是很薄弱的。你可以扪心自问，自己一辈子有几次发自内心地想往生？又有几声佛号是在真信切愿的摄持下念出来的呢？所以，念佛不得往生是当前存在的一个很严峻的问题，也是很普遍的一个问题。

其实，念佛不难，一句佛号大家口头上都能重复。但是，真正生起信愿是相当不容易的，必须真正从心底深处生起非常猛利地求生西方极乐世界的心。而现在的人大多不重视培养出离心，所以真正的信愿就很难产生了。

临终时的外缘非常重要

如果观察自己的心，发现净业和世间染业的轻重程度基本相等。那就要看第二个条件：临终时哪种业最先现前。这取决于临终时遇到的外缘。

在《众经撰杂譬喻》当中，有这样一则公案：曾经有个僧人在草间行走，忽然听到有声音叫住自己。僧人很惊讶，向左右看去，结果见到一条大蛇。蛇对僧人说："您知道阿耆达王吗？"僧人说："知道。"大蛇又说："我就是阿耆达王。"僧人觉得很奇怪。（我们知道，当年世尊在世的时候，阿耆达王亲近过佛，在佛前听闻过

正法，而且造了很多佛塔，并且供养过佛和僧众。）大蛇又说："本来我生前做过很多善法，但是临终的时候，旁边人的扇子掉到我的脸上了，当时我就生起了嗔恨心，因为这个原因，所以投生为蛇。"后来僧人给大蛇讲经，大蛇在七天当中不吃不喝很欢喜地听法，命终后就生到了天上。

本来他的因缘那么好，直接亲近过佛，也信仰三宝，做了不少福德。如果当时没出意外，再怎么也不致于堕落成旁生。那么，为什么会出现这种情况呢？显然是临终时出现的外缘导致他恶业先成熟了。所以说，临终时的境缘相当关键。如果在那个紧要关头，身边有道友帮忙助念就会非常好。因为依靠善友的提醒，能够引发求往生的心，从而使净业先成熟，这样也能往生。

重视往生，充分准备

怎样才能保证自己临终的时候身边有善友提醒、助念呢？这就要看你平时对于这件事情的重视程度了。如果你对于往生有非常重视的心，把它看得比一切世间的事都重要，那么肯定会提前把一切相关的事都准备好。也就是说，会提早跟家人交代好：我临终的时候怎么请佛友来助念；你们在一旁不能哭喊，也要跟着念佛；出现各种突发状况怎么解决等等。方方面面会十分周密、

细致地交代好。像这样，平常已经安排得十分妥当了，真正到临终的时候，大家就不会手忙脚乱，自然会按照这个规矩来办，也就不会有恶缘出现。到时候自己的心也早就训练好了，能够很自然地专注在祈祷阿弥陀佛、求生极乐世界上面，这样就能很顺利往生了。

其实，我们一辈子修行，就是为了临终的时候能够往生，从而彻底解决生死大事。所以，真正有心的人一定会把往生极乐世界作为自己一生当中最重要的事，必定会提前准备妥当。就像我们举办奥运会时那样，七、八年前就开始准备了。因为非常重视这件事，所以方方面面都十分周到。这样的结果必然会很圆满。另外，你不要说我家人不信佛，很顽固，觉得谈死亡很不吉利，到临终时只会把我送到医院等等。这些都不是最严重的问题。因为每个人都有智慧，如果你真正重视往生，肯定能想出解决的办法，也必定可以挤出时间提前把这件事训练好，绝对可以准备得非常完善。打比方说，有些女性特别在意自己的形象，无论生活、工作有多忙，家里的事情再多，也绝对不会让别人看到自己蓬头垢面的样子，必须花上几个小时，从头到脚打扮得非常好之后才出门。再辛苦也认为很值得。这就是因为她特别重视这件事。所以，关键就看你有没有这个重视的心，是不

是真的在意自己的生死大事。有了重视往生的心，一切都不成问题。

没有出离心就不会重视往生

怎样才能重视往生这件事呢？这就要看你心里到底是想解脱还是想要继续轮回？也就是有没有厌离娑婆、欣求极乐的出离心。

如果没有出离心，对于轮回里的事特别贪著，对于世间上的享乐是真心喜欢。结果一有机会肯定会毫不犹豫地冲进去，绝对不会拖延。比如，今天几点钟有球赛，或者有歌舞节目、韩剧、美剧等等，那是半分钟都不能耽误的，马上凑到电视机旁，看得津津有味。或者今天要到哪儿去旅游、去玩耍，或者吃大餐等等，在这些方面也特别积极主动，会满腔热情地去做。这样下去，往生极乐世界的分量，在你心里就会越来越轻，求往生的心也会越来越淡。在一切事情当中，它已经排到了最后。尽管几十年前就开始信佛、念佛，口口声声地说要去极乐世界。然而事实上，这些早已成为一种表面形式。念佛、修行成了一种简单的敷衍，心里没有真实的求解脱心，没有真正想往生的意乐。到最后，变成了每天例行公事一样，应付着念完净业功课就算完事。

像这样，在几十年当中，每次念佛都发不起真实求

往生的心，没有一天好好地积累净业资粮。也没想过要提前给家人交代好临终助念的事。每天都在为来世继续流转轮回增添因缘，对往生极乐世界完全没有准备。这样到死亡现前的时候必定会措手不及，不要说往生极乐世界，能不堕落恶趣就很不错了。很多人在知道某人没有往生之后，还去怪阿弥陀佛：他一生精进修行，怎么没往生呢？其实，这只是不懂道理的想法而已。自己根本没有出离心，没有信愿，天天做的都是一些表面上的事，这怎么可能往生呢？

现在很多人身上普遍存在这个问题。因为没有出离心，导致生不起真信切愿，所以根本不重视往生这件事。反过来说，如果有了出离心，那么一定会把这件事看成重中之重，必定会把临终时的一切事情提前准备妥当。

总而言之，来世的去向取决于临终时最先成熟的业。往生极乐世界唯一依赖净业。所以务必现在就开始准备，最好能够使净业达到最重，这样往生的把握才会最大。最低也要让净业在临终时现前，有好的因缘帮助自己往生。如果这两点都把握不住，虽然念佛修行，但是也只是种个远因而已，将来肯定可以往生，但是要想今生结束就生入极乐世界，这个的可能性就很小。

那么，把握好这两者的关键是什么呢？唯一是出离

心。有了出离心，一方面在境上能够出离染污外缘；另一方面从心里会出离对轮回的贪染。以这样清净的心，会逐渐远离贪嗔痴等烦恼，也不会再故意去造集追求名利享受，散乱、放逸等各种各样的身口意染污业。念念积集的都是求解脱的清净业，是能够往生的清净资粮。以这样清净的心念佛，净业必定会逐渐加深，跟阿弥陀佛会越来越相应，这样就很容易往生。所以大家一定要在这上面下功夫。

为了临终时能够更保险地往生，下面再简单讲讲应该注意的两件事。

断除恶业方能往生

要想往生极乐世界，一定要尽量断除恶业。当然，对于凡夫众生来说，一点恶业都不造基本不可能，但是一定不能再造大的恶业。心里至少要有惭愧心，要想到，我现在已经是求生西方极乐世界的人了，不应该再做坏事。然后尽可能地多做好事。

为什么一定要断除恶业呢？印光大师说过："善人念佛求生西方，决定临终，即得往生。以其心与佛合，故感佛慈接引也。若虽常念佛，心不依道，则心与佛背，便难往生。"意思是说，善人念佛求生极乐世界，临终的时候决定能够往生，因为以他的善心能够跟阿弥陀佛

相合，所以会感得佛慈悲接引。如果一边念佛，一边还在不断地造下各种杀盗淫等的恶业，这样黑业已经把心障蔽住了，心是黑的，跟佛心彻底相背。这样即使佛在你面前出现，由于你的恶业太重，也见不到佛，根本没办法跟佛心感通，也就很难往生了。

有人会说："张善和平生以杀牛为业，后来他临终时十念念佛也往生了，这又怎么解释呢？"这个问题，一方面是因为他在过去的生世当中已经修集过很深的善根，这一世在临终时才会遇到善缘，结果就得佛接引成功往生了。但是这种情况非常罕见，几千、几万个人里面也找不到一、两个。另一方面，张善和以杀牛为生，是因为他在世的时候根本不知道该断除杀业，不知道有极乐世界，应该念佛求往生。结果到临终的时候恶报现前了才幡然醒悟，叫妻子赶紧去找僧人救自己。那个时候，他能够很猛利地忏悔，求生净土，念阿弥陀佛。因为他有诚心，有真实的信愿，所以阿弥陀佛会摄受他。其实，他的心力非常强，一般人很难达到那种勇猛程度。他一听说有极乐世界，知道有阿弥陀佛，当下就发起了猛利的信愿之心，求生极乐净土。像他那种人，如果提前十年知道念佛，差不多十年前就成就了。

现在我们看看自己，早在几年、十几年，甚至几十

年前就听说过有极乐世界，知道要念佛求往生。可是直到今天，心仍然是疲疲软软的。对阿弥陀佛的信心不是越来越强，反而变得越来越弱；求生的愿心也是越来越差；念佛都成了随口溜。但是造的恶业却是越来越重，身心的状态越来越差。情况已经这么危险了！相比于心相续当中那些深重的恶业，有口无心、轻描淡写地念佛、修行无异于杯水车薪。自己也可以想想：我这样能往生吗？要知道，不是佛不慈悲，实在是自己的心离佛太远，跟佛的愿海相应不上。

有人会想："不是说能带业往生吗？"要知道，所谓"带业往生"是指我们凡夫人的力量非常有限，很难在一生当中断惑证真，如果要等到开悟后成就圣者果位，彻底断除一切业惑再往生，那对于我们来说就太难了。所以，阿弥陀佛发下种种的大愿，我们凡夫人只要具足信愿，发心念佛之后，不造大的恶业。尽可能地断除恶业，修持净业。这样一来，虽然还有恶业没消完，但是念佛的净业占了上风，和阿弥陀佛的愿海合上去了，就能仗佛愿力的摄持往生净土，一生到净土，没有起烦恼造业的因缘，也就彻底超出了生死，这样叫做"带业往生"。而不是说，因为能带业往生，所以我可以明知故犯随便造恶业。这样根本不可能往生，阿弥陀佛是

不会鼓励你造恶业的。

一心决断方能往生

很多人都有这样的心理：一方面想去极乐世界，认为那里很好，我要往生；另一方面又很贪著娑婆世界，认为轮回世间的事也很好，也想占有。实际上，这是非常矛盾的想法。真正观察下来，他的心多半是重于轮回世间，不是真正肯去极乐世界。这种情况是很难往生的。

这是为什么呢？因为对于我们取相凡夫来说，一个分别心没办法走两条路线，不可能既在娑婆又去极乐。当然，已经成就的人，意识化现多少都可以。一个去极乐净土，一个在娑婆世界也没问题。但是我们只能选择一条路，想要往生极乐世界，就必须舍弃轮回世间。

因此，你的心一定要有个决断，不能模棱两可，想要脚踏两只船。必须有彻底的出离心，真心想从娑婆世界出去，往生到极乐世界，这样才有希望往生。打比方说，如果觉得现在住的地方不好，想要搬到另一个地方去，那就一定要离开这里，才能搬到那边。这样，心里必须是真正想去，才会毫不犹豫地搬过去，一旦心里犹豫不决，摇摆不定，就不可能搬过去了。同样，想去极乐世界的心必须非常决定，不能有丝毫的迟疑、动摇，必须有这样决定求往生的心才行。

所以我们要知道，虽然念佛法门是易行道，是每一个凡夫都能修成的。但是，如果你希求往生的心连吃一根冰淇淋的意乐都比不上，那也根本不可能往生。因为如果你连吃一顿美食都是那么发自内心，那么真心实意，但是对极乐世界的心却是那么的轻，那么的弱，显然轮回染业的力量已经远远胜过了往生净业的强度。如果你能够兴致勃勃地花上几个小时去逛街、买衣服，却从来没有为临终做过准备，显然临终时现前往生顺缘的希望非常渺茫。这一切都是没有出离心导致的。所以说到底，念佛法门再容易，是仰仗他力的易行道，也不可能无条件往生。你必须努力培养出离心，才会有真正的信愿，临终时才会有把握随净业的力量成功往生到极乐世界。

远离违缘，杜绝染污

为了把握好往生的因缘，在这一生结束时立即往生极乐世界。前面我们从成办顺缘方面，讲到临终时让净业最先成熟的方法。但是，在成办这些往生顺缘的过程当中，难免会出现一些障碍，具体应该怎样避免，怎样解决呢？下面就从远离违缘方面，讲讲远离往生违缘的

具体方法。

前面说到，临终时让净业成为最重的方法，就是在这一生当中，让自己求往生的心完全胜过贪恋轮回的心。在这方面有一个很重要，却很容易被大家忽略的问题，那就是——远离染污缘。其实，只有远离染污的外缘，减少生染污心的机会，才能使自己的心在更多的时间当中，处于修净业的清净状态。这样染污心不现行，安住在清净心当中，才能真正修持往生极乐世界的清净法业。心能够这样保持清净，今生的修行能够成功，临终时也不会有任何障难现前。

在过去，各方面的物质生活都很简单，人们处在那样的环境当中，内心就不会受到太多的染污。但是，现在这个年代，已经比古时候复杂了几十倍、上百倍。现在是信息时代，随着网络的普及，在整个社会当中，网络已经达到了一种绝对重要的地位。信息量、信息的传播速度在飞速地增长，整个社会、经济、生活也随之发生着巨大的改变。那么，网络到底给我们修行人带来了哪些影响呢？

网络的染污

从你打开网页开始，里面的各种染污信息，就像魔鬼一样，大量地从你的根门投入到识田当中，种下无数

的染污种子。只要染上一个，后果都不堪设想。

具体来说，为了吸引世间人们的眼球，很多网站一打开就会蹦出各种深度染污的黄色文字、图片等等，直接在你的心里种下染污种子。在古代的时候，即便故意去看，最多也不过是一点情诗艳词。无论从程度、数量，种下染污种子的力量等各方面来看，都远远比不上现在网络的污染程度。

就算只是看看新闻，了解一下现在的流行趋势，购物、听歌、泡论坛等等，表面上看好像没造什么恶业，但是实际上，这里面各种的迷乱信息、世俗生活的文字等等，都会进入你的心里。仔细观察一下，很多的散乱、放逸，乃至贪、嗔等的各种烦恼一直在不断地现行。

另外，随着智能手机的普及，手机上网已经变得非常方便，而且速度更快。自己的正知正念稍微放松一点，点开手机，只需几个小时，或者更短的时间，就足够毁坏一个人的心。

无论是用手机还是电脑，只要在网络里面经过一周的染污，身心状态就会严重恶化。打比方说，如果把大量的生活污水、工业废水注入到一条清澈的河流里面，我们就会看到，清澈的河水立即变得乌黑一团。如果这样日复一日地输入废水，积聚的污垢越来越深，将会非

常难以清除。而里面的植物、鱼类等也会死亡，甚至彻底灭绝。同样，只要一上网，心识就处在信息的黑海里面，黑方的染污信息会一直源源不断地投入到你的识田当中。如果不注意防护，一旦你的根与染污的境相结合，如海般的染污种子，在很短的时间里就会种到你的识田当中，这是非常可怕的事。

为什么会有这么严重的危害呢？

网络会强烈地引发烦恼现行

网上主要有色尘、声尘、法尘三种。而我们的起心动念与这些对境有着十分密切的关系。在现代强大的媒体社会推动下，眼球经济极为活跃。网站的点击率越高，赚的钱就越多。所以，一个邪业者，为了吸引更多的人，在不清净心态的驱使之下，依靠种种的图像、声音、文字，组织成各种极具染污的信息。那些搞传媒行业的人非常清楚怎么做更能吸引人的眼球，挑起人的欲望。

当那些染污缘出现的时候，一般人的心根本没办法控制，因为那些东西和心里的烦恼种子太相合了。你一接触到那些对境，心立即就被它们深深地吸引住了。这时你已经深陷在这魔窑里面，你的心识已经被境缘引诱，到达难以自控的地步了。这就是烦恼六因当中的所缘对境现前。但是很可悲，你在那里不仅毫无防备，竟

然还沾沾自喜，认为自己是在享受一种所谓的先进现代生活。当你的心已经不再清净的时候，只要有时间，就会乖乖地钻进去，会主动地继续串习那些染法，加强染污的深度。最后任由网络的宰割，把自己的慧命全部葬送进去了。

深重的意恶

现在是信息时代，人们意识造业的情况相当严重。看起来好像没做什么坏事，其实整天缘着网络，不知道起了多少的染污念头，意恶积累得有多深重。现在有很多人对于因果律非常愚昧。虽然听了很多，也学了很多的因果道理，但是心里根本不了解。如果不跟现代生活结合起来，自己就没办法结合在现实当中去体会。

当一个人长时间、习惯性地沉迷于网络之时，很容易产生强烈的依赖心，难以自拔。内心会经常处于烦躁的状态当中，以至于后来心识混乱，出现焦虑症、抑郁症等等。甚至会做出各种越轨的行为。因为心已经发生了严重的扭曲，已经变得不正常了。

韩国有一对夫妻，去网吧打游戏，把他们只有 3 个月大的女儿单独放在家里。结果在网吧玩了 12 个小时后回到家中，婴儿已经被活活饿死了。检查人员发现奶瓶里的牛奶早就已经发馊变质了（《东方新闻》）。这是

非常可怕的事。想想看，年轻的时候就已经这样了，随着年龄的增长，心中的染污业只会发展得越来越多。到年老的时候，心识必定会混乱得不可收拾。那时候很可能会出现精神失常、得老年痴呆症等等。当整个人陷入那种错乱的状态中时，自己就被彻底毁掉了。

其实，以因果律来判断，这样错乱的心识，已经没有人的气氛了，基本上就是恶趣状态。上网之后的受蕴、想蕴、行蕴，这几方面的状况都非常糟糕。烦恼不断地涌现，整天打很多妄想，而且都是不清净、不光明的。这样熏习久了，别人一眼就能看出这个人的气氛已经相当不对了。如果心已经出现了这种状况，那么做人就很难了。因为作为一个人，最起码要具有仁、义、礼、智、信这五种品质。但是整天在网上流荡，自己也能感觉到心是不正的，不统一、不安宁、不清净，方方面面都受到蒙蔽。内在的善念，像是惭愧心、信心、精进、慈悲等等根本提不起来。心的宽广度、安详度、清明度等都在不断地下降。心的状态变得如此糟糕，就会失去做人的资格。

异熟果就更可怕了，它会成百上千倍地增长。现在已经有了这么深重的黑业，到临终的时候，很可能直接下堕。

染污缘对修行的影响

我们可以做个实验，看看在网上熏习一个小时之后，还能不能静下心来？（当然，这不包括在网上闻法，缘佛法如理作意等等。）比如我们修净土法门，看看能不能上网一个小时，下网之后，心里还能保持安宁，完全不受任何影响，能够专心地念佛、观想，能够跟法相应，跟阿弥陀佛相应？我看这样的人是没有的。

为什么这么说呢？你可以算一算，在网上游荡了一个小时，期间起了多少妄念？程度有多强？如果我们把这些念头全部统计起来，在一个座标图上标出每一个念头。你就会发现，这些心念的波峰非常高，而且频率也相当快。你的心波动得那么厉害，烦恼心所现行了那么多，又那么强烈，这样过后，心已经很难恢复平静了。

想想看，自己平时不上网的时候，在一天当中，心也不会动摇得那么厉害，不会生那么多的妄念，对不对？但是当你上网的时候，看到各种各样的信息，比如看到黄色图片，听到喜欢的音乐，五花八门的世俗新闻，各种无聊的话题、评论等等。这些染污缘使你不得不现起淫欲心、愚痴心、散乱心等等，而且全部起得非常严重，自己根本没办法控制。心一旦卷入到染污的浪潮里面，就很难收回来了。

下网之后，心仍然没办法平静。各种的分别妄念会不断地冒出来，根本压不下去。妄想一旦多了，人的心就会非常分散，没办法专注。过去说心散乱得像五马分尸，是指人的心被几种世间事分散以后，就无法统一，无法专注了。但是在网络上面，就不仅仅是五马分尸了，说千马分尸都不过分。网上有各种各样吸引你的信息，你的心缘着这些染污缘不断地打妄想，很快就会彻底散掉。而且网络会让人上瘾，经过几次串习，你就离不开它了。那时候，你的心会跟它完全缠在一起，甚至会发展成没有网就活不下去。

在这种情况下，你的心已经没有力量收回来了，甚至连几秒钟都专注不了。以这样散乱的心去成办法业是绝对不可能的。要知道，无论成办世出世间的哪种事业，心都必须专注，这是最基本的条件。心力如果不够集中，连加减乘除都会算错。而且，在心不专注的状态下，能记忆吗？能做思维、推理、观察、分析吗？观察一下自己的心就知道了，那是绝对不可能的。心都散乱到这步田地了，还能修什么法？能现起什么功德呢？如果你说，我下了网还能念经。那你自己看看，在整个念经的过程当中，你缘法义生起了多少善念？又生起了多少的邪思妄想？口里念着佛经，同时心里打着妄想，这样妄

念纷飞、有口无心地念经，到底是在积福德还是造罪业呢？（这就不好说了。）

以上以网络为例，讲了染污缘的危害性。总的来说，一切能够引发贪心、散乱等烦恼的对境都是染污缘。像是电影、电视、酒吧、迪厅、KTV、洗浴中心、游戏厅、商场、会所等等，包括所有与正常生活无关的罪业地带都要尽早远离。如果你心里对于这些还是很喜欢，很耽著，那就要赶紧想办法对治，这样才有可能修集清净的往生资粮。

我们修行的目的就是让自己的心转染成净，只有清净的心才能修集净业，才能够跟阿弥陀佛相应。而心的染净跟心缘取的境相密切相关。心接触怎样的境缘，就会往那方面发展；缘不同的法作意，就会出现不同的结果。既然一切的染净、功过、苦乐都取决于自己的心，那么在境缘方面就一定要严格地加以抉择，做出正确的取舍，丝毫不能马虎。下面分别从净缘、染缘两方面对于这个问题再来分析一下：

净缘的利益

如果你的心不断地接触清净、觉悟的缘。比如，你看的都是净土方面的经论、教言；听的都是往生方面的教法；口中也是赞叹称念阿弥陀佛；心里对于阿弥陀佛，

对于极乐世界经常去串习、思维、观察、忆念等等。这些都属于随顺正法的事。以这种熏习教法的因缘，心里种下的都是清净的种子。久而久之，你心中过去的善根都会得以萌发、增长、成熟。自然会出生信心、胜解、愿力、智慧、慈悲、欢喜、正念等的功德。这种清净的力量会一直把你带入极乐世界。

只要心缘正法，必定能获得极大的利益。弥勒菩萨在《辨中边论》里也讲到，即使对于佛法的一个偈颂进行受持、读诵等，功德也会远远超胜一切世间的善根。懂得了这个道理之后，我们就应当发愿，尽量把心投入到圣法之中。如果我们每天都是看正法、听正法、思维正法等等，一生都能在这样缘正法的清净生活当中度过，那才是真正幸福的生活！

我们既然选择了学佛，一定希望自己能够在佛法当中得到受用，并且使人生的安乐度、幸福度增上。虽然这些愿望佛法百分之百能够让你成办。但是，如果你脚踏两只船，自己的心很少缘正法，把大部分的时间和精力都投入到染污缘当中。那么，行为既然如此糟糕，得不到佛法方面的收获也很正常。如果已经出现了这种情况，就应当马上反省自己，赶紧改正过失。否则造了那么多的染污业，不但不知道反省，还怪佛法不灵，那就非常不合理了。

染缘的过患

从反方面来说，如果你的心经常接触染污缘，那么，在识田当中种下的就是染污种子，它会使人逐渐丧失法身慧命。而且通过不断地串习，这些染污习气就会逐渐地加深，等到染污业强大到成为重业的时候，就非堕恶趣不可了。所以说，一个人一旦被诱入其中，受到邪毒的熏染，在短暂的时间里，就会导致千生万劫都难以恢复清净。正所谓“一失足成千古恨”。

这就是一个很明显的现实当中的往生违缘。熏习久了之后，不要说坐下来安安静静地修法，与阿弥陀佛相应，就连分析一些简单的问题，正常地与人交往，都会出现困难。所以，我们懂得这点之后，就要把染污缘，看成是罪业高发地带，是极危险的区域。就像对待高压电那样，绝对不敢靠近。如果能够跟这些染污缘彻底断绝关系，没有一点牵连，也就不会再受这些染污法的危害了。

远离染污缘

作为一个求生极乐世界的人，最开始就要警惕这些染污缘，对于这些应该有一个灵敏的心。打比方说，如果一个人从来没有去过肮脏的地方，那么，在他第一次进去的时候，即使周围其他人根本闻不到什么特别的气

味，他的鼻子也能立即闻到那股臭气。同样，我们刚一接触到染污缘的时候，就要发现这些法是不清净的，心当下就感觉不舒服、不安宁。所以，对于那些不清净的境缘，自己心里一定要非常警惕，最好一开始就毫不沾染。比如说要远离屠宰场，那里是冤鬼聚集之处；也不要去夜总会等的不清净场所，因为那里的各种染污信息都会影响自己的心；或者逛商场，逛超市，看上去好像没有什么不清净的，但是实际上一进去，你的心就会变得很散乱。包括佛友之间聚餐、喝茶等等，也要尽量减少。这些都是使心外散，引发放逸的因缘。像这些境缘，只要与正法无关，就会或轻或重地使你中毒，使你已有的功德逐渐丧失。

其实，真正懂得向内观心的人，就会知道去哪些地方、接触哪些人、说什么话等等，会对自己的心有不良影响。所以，我们现在也应当通过智慧，认识到哪些境缘对于自己的心有害，之后就要坚决地避开，在这上面严格地把握自己。你如果能够这样做，就说明你的心识还是正常的。但是，如果你已经深陷其中，身心的状态已经十分混乱了，就会非常麻木，一点都感觉不到。这就表明你中毒已经很严重了。再想反转过来，就会相当困难了。

另外，大家不要认为，现在处在大众一致造业的浪潮里面。人们都有一种集体的趋势，没办法独立保持自己的操守。其实，你的心里只要具备非常坚固的正见，完全能够抵挡住这些反方面的力量。

而且，你也不必害怕别人笑你很落伍，听不懂流行用语，什么都不会玩，连很多新闻也没听过。在这些方面，我们要有智慧，要能辨别什么是大事，什么是小事。也就是心里要看清楚，这一生最关键的就是临终时成功往生极乐世界，快速地解脱成佛来普度众生。对于其他无意义的世间法没必要很在意。要知道，你不可能因为没看过很多电影、电视节目，不知道很多新闻而堕落。也不会因为你看过很多的电影、电视节目，会使用很多软件，会搞很多世间法，阿弥陀佛就很欣赏你，把你接引到极乐世界。这已经说得很明显了，因果就在你自己的心上，你临终时的去向不会由这些世间人的评论来决定，完全取决于你心上的业。所以，世间人再用怎样的鄙视眼光，各种颠倒的评论来说你，只要你的净业成熟，就决定能够往生净土，临终时潇潇洒洒地去极乐世界。因此，我们现在要反过来做，宁可做一个世间法上的傻子，也一定要做一个佛法上的智者！

总之，你如果想在这一生结束就顺顺利利地往生极

乐世界，就应该彻底断绝一切造恶业的习惯。必须跟这个娑婆世界的气氛完全相反。所以，每个人都应当从今天开始观心、改过，做一个坚忍不拔，严格守持正法原则的人。

那么，具体该怎么做呢？

珍惜人身，掌握自心

你可以这样跟自己的心商量：我已经得到了这么珍贵的人身，不应该随随便便浪费掉。如果我这一生能够把握好，临终时成功往生到极乐世界，那么我的生死大事就彻底解决了；相反，如果没有用好，浪费在造轮回业上面，就会堕入恶趣，千生万劫无有了期。既然我明白这些道理，为什么还要自己害自己呢？

这样想清楚之后，每一天都要把自己的心安排好，分分秒秒都要自尊自重。首先要反省自己，在世间法方面还会执著哪些事，还有什么看不破、放不下的？这方面每一个人都要有自知之明。不要认为自己很不错，心里什么都不执著。如果你的心真的像自己想象的那么好，差不多已经是个解脱成就的圣者了。其实每个人心上都有薄弱之处，这些必须要认识清楚。认识之后就要告诉自己：这是我的缺点，我必须尽快解决这个问题，然后毫不姑息地用对治法把它除掉。这才是有智慧的选

择。否则一直不去管它，那些恶习惯就会像滚雪球一样不断地增长，一旦它发展到了不可收拾的局面，那时候再想解决就来不及了，根本没办法再逆转过来。一方面因为它的势力太强，自己已经没有能力去对治了；另一方面心已经非常麻木，很难再提起心力去解决它。所以，真正有智慧的人，不会等到事情发展到很严重的地步再做补救。明白这些是苦因之后，就会提早解决。

比如你喜欢上网，喜欢看电影、电视、新闻，喜欢奥运会、世界杯，喜欢看小说、杂志、报纸，或者喜欢逛街、购物，美容、化妆、听音乐，或者喜欢旅游、健身、练瑜伽、保养身体、养宠物等等，总之，凡是贪著世间的习气，你都要在自己的心上发现。然后把它们看成毒药一样，坚决地断除。如果你不以斩草除根的方式把这些轮回的习惯彻底断掉，心里稍微放松，一旦溜上去，几次之后习气又会现行，甚至更加严重。这样反反复复，时间长了就再也没办法控制了。像这样，你要尽早地把一切往生的违缘都从自己的心里清除出去，同时不断地积聚往生顺缘，这才是真正地珍惜人身。

现在的人最大的问题就是心已经被五欲六尘搅乱了，搞糊了，连个起码的理智都没有。很多人的心已经麻木到从来不会想这些生死大事。但是在世间法方面是

很会打算的。像是搞吃、搞喝、做很多世间的娱乐，对于这些染污的事很会设计、创造，有很多的灵感。唯独在这件最关键的大事上面，显得非常无能。就连安静下来，向内观察自己的心都很困难。在解脱、觉悟方面，一点主动性、独立性都没有。这些都是在很多人身上能够发现的问题。现在的因缘造就了这一代的人，随着共业的潮流，想问题、做事情大多处在颠倒的状态当中。像这样，在世间迷乱法方面熏习、培养得多了，就会对这些轮回方面的事非常擅长，同时在相反的——解脱、觉悟等方面就会变得非常无能。

我们既然是想解脱，想往生的人，那么现在就应该清醒过来了，不要再继续害自己，不要再随波逐流、醉生梦死了。应该真正开始安排自己的生命，好好管理自己的心了。要知道，能够真正在自己内心上去修的人，才叫做修行人，叫做道人，除此之外的都是俗人。我们要做的就是自己内心上的事，要清除心上的过失，积聚心上的功德，让心得到觉悟。这一点心里一定要非常明确。

杜绝临终恶缘

前面也讲过，临终时的因缘非常关键。如果出现一些干扰因素，那就非常麻烦了。也就是说，如果在临终

的时候，出现一些因缘，导致自己烦恼现行，就会障碍往生。

民国的时候，有一个大官出家了。他的一个姨太太到寺庙里找他，对他说:“现在的时局不安宁，你还是回家吧，我会好好地侍奉你。我的菩萨，你可以在家里好好修行。”他听了之后觉得没什么问题，就回去了。回去之后，生活方面的一切事情确实都不用他操心，姨太太都打点好了。但是他临终的时候，就出障碍了。怎么回事呢？在他临终的时候，当时阿弥陀佛、极乐世界都现前了。但是就在这个时候，他的姨太太在一旁哭着说:“菩萨啊！你不能走，不能丢下我一个人不管。”结果他一念动情，极乐世界和阿弥陀佛就消失了。他本来是可以往生的，就是因为临终时出现这个因缘，结果就被障碍住了。

所以，大家应该警觉，不要盲目乐观，认为自己信愿很不错，临终的时候一定能往生。虽然佛很慈悲，只要你的心能够跟阿弥陀佛的愿海相应，就可以被接引到极乐世界。但是，如果你心里有障碍，那就没办法了。像刚才说的那个师父，他心里还潜伏着对姨太太的感情。但是平时没发现，也就没去解决。结果到临终最关键的时候，姨太太一祈求，他的心就软了，就生了情。

情一生，心里就念不出阿弥陀佛，就没办法跟佛相应了。要知道，我们现在还是个凡夫，心里有很多贪、嗔等的种子。还处在很不稳定的状态当中。临终时如果遇到好的因缘，再加上一生几十年的努力修行，就可以往生。但是一旦你遇到会使烦恼现行的因缘，自己又不是成就者，相应的烦恼心所必定会现行。那个时候，只要有一点点对这个娑婆世界的贪恋，就没办法往生了。

过去有一位大居士，是个大银行家。他平时信佛、念佛。后来去世，有一位成就者观察他有没有往生。结果发现他的神识一直呆在保险柜旁边。这就是因为他生前对于钱财有很大的执著，结果死后成了守财鬼。所以，这方面的问题一定要警惕，要尽早放下对钱财的执著。我们除了维持基本的生存，多余的钱财应当尽量布施，让自己的心对这个世界完全无牵无挂，对极乐世界能够全心向往，最后自然能够顺利往生。

另外，还要提早把家产分好，让儿女各自成家，这样到临终的时候才不会发生财产纠纷。如果这件事情没处理好，到时候尸体还没有冷，家庭的纷争就起来了。那时他们只关心自己的利益，谁也不会在乎你会不会心乱，会不会生嗔恨心。所以说，遇到这种情况也很难往生。

尤其要注意的是，如果和家人住在一起，就要尽量让他们信佛。因为一个家庭里面，夫妻、母子等的关系非常密切，所以心与心之间的牵连就会很强。如果是佛化家庭，彼此都是菩提眷属，成为增上顺缘，这样就最幸福了。因为临终的时候，家人都成为你往生的助缘，都会来帮你助念，送你往生。但是如果家人都不信佛，很可能临终时夫妻、儿女等成为你往生最大的障碍，那样就很麻烦了。

在香港有个居士，他平时做很多功德，建佛塔、修寺庙、供养三宝等都很热心。但是他的妻子信基督教，儿女们也随母亲信基督。家里只有他一个人信佛。他认为妻子、儿女信基督对自己没有妨碍，也就随他们去，对妻子不加劝导。没想到，到他老了，八十多岁的时候，行动不方便，心识也很暗钝，居然被他的妻子拉到教堂强迫受洗（也就是从此皈依基督教），后来临终时就没能正念往生。所以，我们在生死大事上绝对不能马虎，也不能随人情，要坚守自己的原则。这是自己生生世世的解脱大事，不能被别人牵着鼻子走。

所以，对于这些事，每个人都要提早以智慧善巧处理好，把临终时的因缘安排妥当。也就是和家人沟通好，做一些适当的引导。这样平时已经交流好了，一家人的

心都在这上面，提前要说的事情早在几十年前就说完了。到了临终的时候，全家人都来给你助念，自己的心里也没有什么牵挂，这样就能顺利往生了。否则一家人住在一起，彼此的心都不一样，这样也会很麻烦。其实，劝家人信佛并不是特别难，只要你把自己的心修好，言行举止都很调柔，他们看到你信佛后变得越来越好，就不会特别排斥佛法了，时间长了也能逐渐进入佛门。万一说服不了家人，也应当事先想好妥善的方式，保证自己在临终的时候不受干扰而顺利往生。

总而言之，想要临终时顺利往生，让净业最先成熟，一定要让自己的心非常清净。所以，今生务必从方方面面远离染污的外缘，远离一切障碍往生的因素，从而让心远离染污，成就清净的往生资粮，临终时没有任何障碍地顺利往生极乐世界。

往生的最低条件

下面从总体上讲讲，怎样从最基础的地方，把自己的身心安置在净业当中。也就是怎样把握好往生的最低条件。往生的最低条件是具有真信切愿。如果没这个条件，想在临终时顺利往生极乐世界就很困难。但是，很

多人现在还没有达到这一点。下面我们就把跟这个最低条件不符合的情况找出来，然后纠正过来，以免临终时出错。

爱著世间，无出离心

首先，最严重的问题就是前几堂课一再强调的出离心。

很多人内心当中非常贪著轮回里的人、事、物等等，根本生不起出离心。也就是说，心已经深深地扎在现世法的淤泥之中，生不起一念想要从中脱离出去的心。心甘情愿地沉溺在这样的欲海当中，根本不愿意出离，对于轮回世间是那么的死心塌地。这完全能够证明自己跟三界的因缘非常深，尤其是转生欲界的因缘相当深重。

即使依靠一些因缘偶尔生起一点出离心，比如三宝的加持，生活中遇到一些违缘、不如意的事等等。偶尔对娑婆世界产生一点厌离，想要出离轮回。但是这种“出离心”根本不合格。凡夫的心很不稳定，遇到外缘就容易发生变化。遇到一些家庭、工作，或者自身出现的违缘时，心里对于一些人、事等等很失望，可能会一时冲动，在一种情绪的状态下，想要解脱轮回，往生极乐世界。但是没过几天，事情有所好转，或者那股失望劲过去了，也就慢慢淡忘了出离轮回这件事，又会满腔热情

地一头扎进世间法当中。因为他没有通过闻思对于轮回、解脱产生过正确的了解，心里的颠倒乐执仍然存在，所以根本不是真实的出离心。

还有一种情况就是，虽然通过闻思，对于娑婆世界和极乐世界的功德和过失心里有所了解。但是串习的力量不够，不能持续地发生作用。比如在一天当中，做任何事情都以出离心来摄持，这一点根本做不到。甚至在一个小时之中将出离心贯彻起来也做不到。这样程度又轻，时间又这么短暂，这种情况下，往生也很困难。

这样看来，情况确实不容乐观。我在前面也是再三地强调过，信愿的内涵就是出离心。如果没有生起真实到量的出离心，根本不可能有真实的信愿。对于这个问题，宋朝的知礼大师曾经非常明确地讲到："诸佛愍此众生，以愿行功，取清净土，令起欣慕，作受生因。以苦切言，说垢秽相，令其厌恶，成出离心。若非此心，不成始行。"意思就是，诸佛哀愍一切众生的缘故，以大愿大行的功德建立清净佛土，使众生生起欣慕向往。而且苦口婆心地对众生宣说轮回染污、痛苦的相，就是为了让众生厌恶轮回，发起真实的出离心。因为如果没有出离心，就没办法真正行持往生净土的清净法行。大师又说："故非厌离，舍此经由，不起欣求，生彼无分。"

这就是告诉我们，如果没有厌离生死轮回的出离心，舍弃这种心，根本不可能对于清净佛土生起欣求之心，也就不可能往生了。所以说，如果你心里还存在着前面讲的那些情况（出离心不到量），就要赶紧对治，尽快解决。否则临终的时候就很难顺利往生极乐世界。而且这里已经讲得很清楚了，生出离心的唯一方便就是认清轮回的染污相，对于轮回痛苦、染污等的真相心里完全断定，由此才会生起真正求生极乐世界的切愿。

所以，如果我们真想往生，现在要面对的第一关就是出离心。也就是目前要努力地发起、增长出离心。配合在往生极乐世界方面，就是一定要对于这个娑婆世界生起深深的厌离，对极乐世界生起深心的向往。有这种真实到量的出离心，到临终的时候，才能直接往生极乐世界。

心思散乱，修量太少

还有一种很严重的问题，就是修行的时间太短，修行的量太少。

现在的人往往认为自己修行很好，稍微做一点善法就觉得自己很精进。但实际上这只是盲目乐观而已。仔细观察，大多数时间都用于忙碌世间琐事，心完全散在欲尘当中。所以，现在的情况是很糟糕的。不说其他方

面，像今天新一代的人，每天能坚持一堂功课都很困难。大家普遍比较喜欢听法。因为听法主要依靠他力来获得了解，自己只要带着耳朵就可以了。即使不是特别用心、专注，一堂课下来也会感觉懂得不少法义，感觉很不错。但是，让心真正安住下来，长时间地保持清净，处在修法的状态当中，就很困难了。甚至在一天当中，心很专注地念几句佛号都做不到。这就是在很多人身上能够发现的严重的散乱病，内心完全处在散乱当中。

这样看来，按照临终时的业力轻重来作衡量，当然是很难往生。因为平生大部分的时间、精力都用在造轮回业上面。之前也说过，虽然可以带业往生，但是必须在知道有西方净土，懂得念佛法门之后生起悔悟之心。起码心的方向已经转变了，真心想改好，知道以念佛、往生为重。这样才有希望带业往生。否则明明知道要念佛，内心就是丝毫不肯回转。在一生几万天当中，分分秒秒、刹那不断地造很多转生轮回的业。这样还想凭空往生，就很困难了。所以这是很严重的问题，对此，大家必须引起警惕。

我们可以看看，过去真心修行的人，是怎样断除琐事，昼夜精进的。比如唐朝的怀玉法师，一生当中常坐不卧，诵《阿弥陀经》30 万遍，每天念佛号 5 万声。

宝相法师每天诵《阿弥陀经》7遍，念佛号6万声。道绰大师每天念佛号7万声。宋朝的思照法师，每天四更时起床（凌晨1～3点）开始念佛，30年如一日。清朝的省庵大师（莲宗十一祖），自从他24岁受具足戒后，一生当中日中一食，夜不倒单。他把每天的日课分为20分，其中10分念佛，9分作观，1分礼忏。到晚年的时候，每天念佛号10万声。

不仅过去的出家人是如此的精进，包括居士也是非常精进地念佛。比如宋朝的王古居士，平生精勤念佛。手里的念珠从来没离开过。行住坐卧当中都是修净土观行，从未间断。明朝的朱纲居士，每天念佛号3万声，15年不间断（之后就往生了）。宋朝的善女人陆氏，每天修完一会礼忏，就念佛号1万声。这样修行了30年。善女人陈氏，经常受持斋戒，并且以念诵、坐禅为乐。一生当中诵《法华经》《金刚经》《阿弥陀经》各 5000部，同时不间断念佛。像这些古时的居士们，即使处在世俗生活里面，但是他们心里确实把念佛、往生看得非常重，完全做到了抓紧时间修净业，一有机会就念佛。所以他们一生当中修行的时间也很多，修行的量也很多，这样净业就很重。到临终时都往生了[2]。

---

[2] 以上公案全部出自《净土圣贤录》

精力分散，用心不专

在如今这个信息时代，很多人喜欢多去了解新鲜的知识。比如研究一些世间的学问，学一学英文、藏文；再搞一点什么茶道、音乐、医术、心理学、各种运动等等；再学一点道教、印度教、基督教、天主教等等。对于做这些世间杂事美其名曰“广闻博学、与时俱进”。实际上心已经被各种事情分散掉了，没办法一心修持净业。这样就会导致用功不纯一。

要知道，一个人的精力是有限的。这一点不用别人去说，你自己观察一下就能体会得到。如果你用心非常专一，就会很有力量，这样持续下去就能达到坚固。可是，如果你的心分散在很多方面，用心很杂，很可能一事无成。

像过去古人在《阴符经》上所说：“瞽者善听，聋者善视，绝利一源，用师十倍，三反昼夜，用师万倍。”意思就是，当我们六根分散出去的时候，就不会非常敏锐。但是，眼睛瞎的人，听觉非常灵敏。因为他心力专注在一个耳根上面。耳朵聋的人，因为在耳根上不分散，所以他的眼睛专注力就很强，所以他能看得很清楚。如果把心力全部集中在一个上面，那么效力可以提高十倍。如果你能持续三天三夜不断地进行，你的效力就可

以提高一万倍。这就表明，如果我们的心一直专注在一个点上，就能击出火花。如果你的心涣散了，就很难成功。

古代的贤人说过这样一个比喻：蚯蚓没有锐利的爪牙和强健的筋骨，但是它可以向上以尘埃沃土为食物，向下饮用黄泉之水。它能够这样就是因为用心专一。而螃蟹有六条腿和两支锋利的螯钳，走起路来也是横行霸道的。但是如果没有蛇和鳝鱼的洞穴，它连晚上睡觉的地方都没有。这就是因为它用心浮躁[3]。所以，从这些古人的话里面，也能够明白，心专一才能成办事情，否则心飘散在很多事物上面，最终什么也得不到。

《佛遗教经》中讲到："制心一处，无事不办。"这就更清楚了，如果让心住在一个所缘上，没有其他的杂念，就能入于三昧，那么修任何佛法都能获得成就。

以这个道理来看，现在的大多数人用功不纯一，所以很难成办净业资粮。令心分散的原因，就像前面讲的那样，想法太多，什么知识都要学一点，什么事情都想了解一些。导致这种状况有两种原因：一个就是根本没有把心的专注点确定好，没有把求往生的正确目标定下

[3]《荀子·劝学》："蚓无爪牙之力，筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也。蟹六脆而二螯，非蛇鳝之穴无可寄托者，用心躁也。"

来。另一个就是心没有自我掌控的力量，对轮回非常贪恋，一出现新鲜的事物，心就飘过去了，很想去了解。下面把这两点展开来具体讲讲：

断定欣求往生之心

我们都知道，作为一个凡夫，现在唯一能用的就是现前这一念分别心，而一个分别心不可能走两条路，这一点在前面也分析过了。如果同时想完成多个目标，用心不专的缘故，必定做不好。而且往生极乐和住留娑婆是直接相违的事，心只要倾向于轮回里的事，就不可能真心想往生。所以在心上一定要看准，也就是我们常常说的要定好目标。之后才能一心一意地修净业。因为只有心的方向转变了，临终时的去向才会随之发生改变。

相反，如果你连目标都确定不下来，没有决定求往生的心，仍然是三心二意的，对于轮回恋恋不舍。那么这一生成功往生极乐世界就基本不可能了。你口头上再怎么讲，也跟你实际往生没有太大关系。因为你连一个断定要去的心都没有，那么往生的因缘还是很远的。最快也要等到来世，看看有没有好的因缘，能够促使你发起真正求往生的心。

其实，无论修什么法，都必须有真实意乐，否则根本不会修成。这一点非常关键。举例来说，如果你要修

禅宗，就必须有即生顿悟的意乐，而且必须相信自心是佛，在任何时处都不怀疑，没有这种真实意乐你也没办法开悟。同样，如果你要修净土法门，想往生西方极乐世界，那就一定要有求往生的真实意乐。也就是你的心必须断定下来，求生极乐净土，这就叫做愿。

宋译的《无量寿经》里讲到："如是一心求净方，决定往生极乐国。"这就是要我们知道，一心求生西方净土，心里对于这一点完全断定下来，一心一意地来修，那么就决定能够往生极乐国土。善导大师造的《般舟赞》里，每一句后面都是"无量乐""愿往生"。这就很明显，意思是说，对于我们普通大众而言，往生极乐世界最基本的条件，就是要有这种心。也就是一想到极乐世界，就想到那里有"无量乐"。自己就很想到那里去，也就是"愿往生"。但是，如果连这种心都没有，没有真正发起求往生的心。所谓的发愿往生只是口头上的空话，不是心里的真实想法。既然想去的心都不是真的，又怎么可能真正往生呢？中峰大师在《怀净土》中也说到："要将秽土三千界，尽种西方九品莲，仔细思量无别术，只消一个念头坚。"意思是说，只要一心坚定地求生极乐世界，无论是什么样的人，必定都能往生。除此之外再没有别的什么更好的办法了。

所以，这个道理已经说得很明白了，最终能不能往生极乐世界，就看你心里是不是真的想去。就好比说，问你到底想不想去美国？如果你是真心想去，心里对此会非常确定，绝对没有犹豫。但是如果你只是口头上说要去，而心里不想去，没有下定决心，这样又怎么可能到美国呢？再好比说，你想不想买那座房子？你要是真想买，就一定会准备钱去买它，最后就能住进去。如果你心里根本不想买，也就不可能筹钱买它，更不可能搬进去住了。

那么，导致没办法下定决心，一心希求往生的障碍是什么呢？

根除贪恋轮回之心

如果不具备出离心，不认为有漏法都是纯一的苦性，仍然会非常贪恋轮回，爱重娑婆世界。这样一来，只要遇到世间的悦意事物，你的魂就会被它勾走，心立即就会陷入其中。但是，这个世界上的新鲜事物层出不穷，生活之中处处都有引诱你的境缘出现。而你对于轮回的苦了解得又不够深刻，没有断除对世间的贪爱，那么你的心自然不会有对治贪著世间的力量。这样的结果就是，一出现什么新鲜的景象，你的心马上会被牵进去。然后随之就会产生很多新的计划，新的追求。认为我要

拥有这样的东西，以那种方式来生活等等。

其实，追求那些新鲜事物，无非是消磨光阴和精力而已。它只能骗到一些愚蠢的人，根本骗不了有智慧的人。虽然这个时代变化得非常快，各种事物都在不断地翻新。但是，实际上就那么一点东西，本质都是一样的，根本不值得去追求。打比方说，有的年轻人喜欢买衣服。只要出现新的流行款式，再贵也要买到。虽然未必特别适合自己，但是心里就是喜欢。这就是典型的贪心。其实，这是很简单的道理。稍微有点智慧，就能一眼看穿：再怎么款式新颖，穿上后显得气质优雅的衣服，不过就是几块布裁出来的；再往下看就是一堆线：继续观察一下，只有一些线的微尘；再往下看就什么都没有了。这一点你看穿了，所有的衣服，对你就没有诱惑力了。管它有千般花样、万种款式，再怎么推陈出新，变换花样，你心里也很清楚，就那么一回事。

像这样，其它什么饮食、电器、手机、电脑、歌曲、影视、房子、车子等等都是一样的，本质极其简单。只是现在的人太愚痴、太迷惑，不断地被这些新鲜的境缘所诱骗，每一次出现时都想得到它。因此，人们就在这毫无实义当中，消耗了时间和精力，浪费了暇满人身。到头来还要继续轮回，没办法往生。所以说，具有看破

的智慧非常紧要。因为只有对轮回毫不贪恋的出离心，才能使你成为一个纯粹的解脱道行者，才能不把精力分散到各种无意义的世间杂事里面，也才有希望成办往生的清净资粮。

我们的精力、时间都很有限，世间上的事又那么多，这样就必须把握好最重要的事。很多人只知道小事、轮回里的事很重要，不知道什么是大义。这就是见识太短浅的表现。如果你心里能够确定往生、解脱是大义，然后把主要精力用在成办净业资粮上面，最终一定会凝结成一股巨大的力量，牵引你成功往生。而且，当你真正上路了，做这件事比做其它世间的事还要容易。因为你只要有心发起信愿，有口能够念佛，不必要外在各种复杂的东西，就可以修行。而且时时刻刻、在在处处都可以修。

所以说，修集净业资粮不在于修法有多难，而是在于你的心能不能断定下来？如果你的心磨磨蹭蹭、狐疑不信，那确实是非常难的。如果你真正能够铁下这份心来，一切就不难了。因为人一旦心死了，就会有很大的力量。也就是轮回的心死了，往生的心就能真正决定、痛切了，这样修净业的力量就会非常大。

一心一意专修净业

只要你真心愿意往生，祈祷阿弥陀佛，就能跟阿弥陀佛的愿海相应。在西方极乐世界的七宝池里面，你的莲花当下就会出现。再通过精勤地用功念佛，念念不断地去滋润它，它就会不断地增长繁茂。到莲花成熟的时候，你往生的事就彻底有保证了。所以，每个人只要真正在这上面用功，用不了几年，往生净土这件事就可以完全定下来。

《净土圣贤录》里记载，唐朝的法照大师，面见文殊菩萨的时候，文殊菩萨告诉他："种种修行法门，无过于念佛、供养三宝，福慧双修。这两门最为善要。"这以后，法照大师就一心念佛。结果见到印度僧人佛陀波利对他说，在西方极乐世界，你的莲花台已经有了，三年后花开。到三年后大师就往生了。这就很明显，一念至诚念佛，极乐世界就会生出一朵莲花，三年念下来，莲花就成熟了，念佛人也就往生了。另外，唐朝的怀感大师，最开始不相信念佛能往生。后来善导大师说只要至心念佛必定有证验。结果他入道场念佛 21 天，也没什么感应。想到因为自己罪障太深，才没有验相，于是打算绝食。善导大师劝阻他，并且让他虔诚、精进地念佛三年。结果三年后怀感大师便证得了念佛三昧，临终

时就顺利往生了。

而且我们看很多往生的传记里面，过去一些根本没文化的人，专心地修三年就成功了。宋朝嘉泰年间有一位制造铁器的工人，将近 70 岁了，双目失明。念佛三年后忽然复明，告诉身边的人自己已经见到西方的佛菩萨了，然后面向西方坐着往生了。明朝的善女人费氏，每天念佛号一千声，以日常的功课做回向，并且焚香祈愿，愿所焚之香能够直达极乐世界阿弥陀佛面前。这样做了三年。有一天，空中忽然香气萦绕，墙上现出佛像。四年后就往生了。

这样的往生者还有很多，他们也没有什么特别的地方，就是肯老老实实地做这件事，结果都成功往生了。其实每个人只要能下狠心，把世间杂事全部杜绝掉，然后一心一意地修持，你也能做到像他们那样。生死大事三年就搞定了。想一想，学世间知识也要花很多的时间和精力，但是都没有真正的意义。比如有些人想用三年的时间学英文，或者学电脑，还有些人好几年搞一个房子，做这些都要下很大的功夫。但是这些实际上都是很小、很没意义的事。如果你真正有智慧，决定好成办最重要的往生大事，只要这几年痛下苦功，精进修行，就可以把往生的资粮筹备好，从这里就能得到永恒的解脱、成佛的利益。

总而言之，我们现在讲的就是普通大众真正踏上净业修行之路的最低条件。那就是对于世间法要逐步摆脱，对于往生之道要节节推进。这样才能有一个切实的修行。否则，天天做口头文章，纸上谈兵，落到实处的时候，一点修行也没有，一点净业的内涵都没有，这样怎么可能往生？净业的内涵就是在信愿的基础上一心念佛，这才是往生的正因。跟它相违的贪恋轮回的心，散乱放逸的心，精力分散、不够专心等等，都要彻底断除。所以，每个人在这些方面都要警醒，头脑要冷静。现在就要开始改掉自己心上的毛病，这是最重要的。我们说一千道一万，都是希望你能够把自己的心改好，能够稍微有一些转入到修行当中，这样往生、解脱才有希望。否则说得再好，自己做不到也没有大的意义。所以最迟也要从现在开始，以智慧看破世间的享乐，确定好目标——往生极乐世界，之后一心一意、全力以赴地修集净业资粮。只要肯在这方面下大的功夫，即生往生就很有希望了。

修集往生资粮

现在学佛的人普遍喜欢做善法。这样当然很好，毕竟业果不虚，造善因将来必定能得善果。但是大家要知

道，学佛的真实目的不是只做些善事，将来得到人天福报就可以了，而是要往生成佛，获得究竟的解脱。对于这个问题，很多人会认为，我做了那么多的善事，平时也在念佛，应该能往生吧。但是事实上有很多一生念佛行善的人临终没往生，仅仅是转生善趣而已。他所作的善法只是成为转生人天的资粮，而不是往生极乐世界的资粮。其实，人天乘资粮和往生资粮在用心上有极大的差别，以致于最后的结果会有天壤之别。

所以，辨别人天乘的资粮和往生的资粮至关重要。只有把它们分析清楚之后，在心上做出正确的取舍，才能有效地积聚往生资粮，到临终时才能顺利往生极乐世界。为了大家的修行不出问题，在这一生结束后都能往生极乐世界，今天就来讲讲怎样才是真正的修集往生资粮。

人天善法，转生善趣

所谓“人天乘的资粮”，首先心里要相信有前后世，知道造恶业会堕恶趣，造善业能得到安乐，对于善恶因果生起定解。之后由于心里畏惧三恶趣的痛苦，希求人天安乐，所以为了避免堕入恶趣，尽力地防护自己的身口意，不使恶业生起，也就是行持断除杀生、偷盗等十恶业的十善业道。以及在这个基础之上，努力地行持放

生、布施等十种殊胜善业。它的根本是一种断恶行善的心。这就叫做人天乘的资粮。

当然，对于往生极乐世界来说，这种人天乘的资粮是必不可少的。因为十善业是一切佛法的基础。佛在《十善业道经》[4]中说，就像一切的建筑、草木等都必须依靠大地才能建立或生长，只有修好了十善业道，保证身口意业清净后，才能建立起出世间声闻乘、缘觉乘、菩萨乘的一切功德，包括一切佛果的功德法也必须依止十善业道才能显现。

想想看，如果连很粗的身口意恶业都没有遮止，心仍然缠缚在各种恶业中，连起码的善心都不具备，这种情况下，还能行持更高深的出世间道吗？要知道，后后的一切出世间修法，从身口意开展出来的各种行为，比十善业道更加深细。如果连初步的基础法都做不到，高深的法就更不可能行持了。这就好比顺次上台阶，下下没跨过的话，上上就不可能到达。所以古人说“行远必自迩，登高必自卑”，意思是，要想达到远大的目标，必须从近处开始；要想登上高山之顶，必须从山脚起步。

---

[4]《佛说十善业道经》：“龙王！譬如一切城邑、聚落，皆依大地而得安住；一切药草、卉木、丛林，亦皆依地而得生长。此十善道亦复如是，一切人天依之而立，一切声闻、独觉菩提、诸菩萨行、一切佛法，咸共依此十善大地而得成就。”

所以说，我们要想往生极乐净土就一定要具足十善业道的内涵。

但是如果只停留在这一点上，也很难往生极乐世界。为什么这么说呢？我们前面也再三强调过，往生西方净土必须有彻底的出离心，要完全看破三界轮回，不能留恋世间。而人天乘的善法，仅仅对于三恶趣有厌离心，心里希求的是世间善趣的安乐。这样没有彻底厌离三界，就是往生极乐净土的障碍。因为转生善趣和往生净土是截然相反的两条路，没办法同时去。就像一东一西那样，你往东边走就到不了西方。同样，如果一心想在世间享受安乐，就不可能往生极乐世界。

所以说，人天乘的行者，在世间确实是个好人，断恶行善很精勤，各方面做得都很好。但是这只能说明他修的人天善因很好，将来会得人天善报。如果他心里并没有对娑婆世界生起厌离，也没有决定往生极乐世界的愿望，那么单凭他的行善，是不可能往生净土的。

往生资粮，出离轮回

那么，怎样做善法才能成为往生净土的因呢？这里必须有一个特别的内涵，由它来摄持这些善业才能成为往生资粮。也就是说，真正发愿求生西方的行者也会在生活中随分随力地行善，表面看来，他的行为和做人天

善法的人没什么差别。但是由于他内心的方向是截然不同的，他心里完全断定：今生一定要脱离轮回，往生极乐世界。所以，他所行持的善法就全部成为往生极乐世界的资粮。

这样一种决定要往生的心，就是所谓的愿，也就是彻底的欣厌之心。通过对于净土法门，对于极乐世界断除无知、邪知、疑惑等的障碍，生起真实的信解，由此就会引生这样的真实愿往生之心。也就是心里完全断定此生结束就往生西方，再不会犹犹豫豫、模棱两可。其实，无论做什么事，必须下定决心才会全心全意地去做，也只有这样才会有好的结果。如果连决定要成办的心都发不出来，那么后后的行为就更不可能发出来了。往生极乐世界也是如此，只有心里决定要去，在这个基础上一心一意地念佛，才能成为往生的因。（当然，这里所说的“念佛”是指广义的修净业，包括称念佛号、持咒、观想等等。）也就是必须具备真实的信、彻底的愿，以及真正的行，才能往生西方。除此之外再怎么做善法也只是修人天福报而已。

总的来说，如果你还想呆在娑婆世界，认为这里蛮好的，我现在多做点好事，多培些福报，将来就能过上幸福的生活。这样由于内心的重点、趋势都在轮回里面，

所以无论做什么都只能成为继续留在娑婆世界的因，而不会成为往生极乐世界的因。相反，如果你心里能够厌离娑婆世界，即使对于苦谛的认识还不圆满，但是只要决定这一生结束就立即去极乐世界，对于往生西方这个目标，心里已经完全断定了。那么，由于心的方向已经转到往生净土方面，所以，无论做什么善法自然会真心地回向往生极乐世界，也因此能够成为往生资粮。

世间善与出世间善的差别

就拿十种殊胜善业中的布施来说，现在有很多人喜欢做慈善，行持上供下施等等，这样当然非常好。但是这些善法能不能成为往生的资粮，成为解脱的因还要观待自己的发心。

如果心里认为：这个人很可怜，所以我要尽力去帮助他，给他衣服、饮食、钱财等，让他不再挨饿、受冻。有这样一种善心，而且在实际行动中做布施。但是他的善心仅此而已，没有更深广的出世法的内涵，这就是人天乘的善法。就像《了凡四训》等的善书里所记载的善人事迹那样，他们有矜孤恤寡、敬老怜贫等的善心。不但不造恶业，还积极地行持善法。这就是世间善道。

如果在上面所说的善心、善行的基础上，通达三轮体空，也就是了知能布施的自己、所布施的对境，以及

布施的财物这三者都没有自性。这样，心不著于任何法，同时行持布施等的善法。以善法被空慧摄持的缘故，就是出世间的大乘道。

不仅如此，同时还需要有方便的摄持，也就是要具足大悲心，才成为大乘修法。意思就是，他不单是看到这个众生暂时有缺乏物质受用的苦，而且了知众生只要还处在轮回中，没有解脱五取蕴苦，就会恒时被无量的烦恼种子、业种子、苦种子随逐，相续当中充满了苦因苦果，他会由此生起周遍的大悲心。并且在他的心境上，会以这个受施的众生为代表，愿一切轮回中的有情，都彻底地解脱苦海。由于心上有这样空慧和大悲的内涵，虽然也只是布施一些衣食，但是完全成为大乘的修法。

当然，行持善法时以三轮体空的智慧摄持，对于我们大多数人来说比较高，暂时还很难做到。但是大乘佛法的根本在于菩提心，也就是以世俗菩提心摄持，就能成为成佛的正因。心上有了这个内涵，所做的善法就成为大乘法。

结合在净土方面，也就是在这个基础上，要有愿生西方的心，这样就能成为往生的因。释迦佛在《观经》中亲口说到："若有众生愿生彼国者，发三种心即便往生。何等为三？一者至诚心；二者深心；三者回向发愿

心。具三心者必生彼国。”其中第三个回向发愿心，善导大师解释说[5]：对于自己过去、现在身口意所修的世出世间的一切善根，以及随喜一切凡夫圣者的善根，将这些自他所修的一切善根全部以真实、深信的心回向愿生极乐国土，这就是“回向发愿心”。这种心的要求是自己内心深处真实愿生西方，有这种真实求往生的心才是“回向发愿心”，才能得以往生。

有了这样一种回向发愿心，再加上世俗菩提心，以这种心来摄持一切善根，就能成为圆满的往生资粮。也就是我们常说的“尽此一报身，同生极乐国”、“普愿沉溺诸众生，速往无量光佛刹”等等。也就是愿一切众生都能早日脱离这个轮回，往生极乐世界，彻底离苦得乐。并且以布施的功德回向沉溺在轮回中的一切众生，都能共同往生无量光佛的刹土。昙鸾大师在《往生论注》里解释回向门的时候也说：回向有两种相，也就是往相和还相。其中“往相”，是指把自己所修的功德布施给一切众生，愿以这个功德，自他一切众生在临终时共同往生极乐国土。“还相”，是指愿我往生极乐世界、获得成

[5] 《观经四帖疏》：“言回向发愿心者，过去及以今生身口意业所修世出世善根，及随喜他一切凡圣身口意业所修世出世善根，以此自他所修善根，悉皆真实深信心中回向愿生彼国，故名回向发愿心也。又回向发愿愿生者，必须决定真实心中回向愿作得生想。”

就之后，立即回入生死轮回当中，度化一切众生，共成佛道。

自行化他，往生正因

大家现在都处在自己的环境、因缘当中。一方面自己心里一定要有从娑婆世界出离，往生极乐净土的心。以这种心摄持去做一切善法，并且把这个功德回向于往生极乐世界，这样的善法才能成为往生之因。如果没有这份心，即便你做再多的世间善法，也不能成为生西的资粮。另一方面，在面对别人的时候，由于你已经深刻了解到轮回世间的苦，以及极乐净土的乐，你有这样超越世间的见解，所以你也会真心地希望大家都能究竟地离苦得乐。虽然暂时在行为方面，有能实施和不能实施的差别，但是心里绝对要有这样的意乐。

所以，在面对自己的家人、同事、朋友、学生等有缘者的时候，就要尽自己的能力，以不同的方式来做相应的引导、劝化。其实，你心里只要有佛法的见解，表现出来的行为自然会与众不同。好比说同样是做老师，如果你心里有佛法的见地，必定会想方设法地把有缘的学生逐渐引入到解脱、往生的道上，你绝对不会局限于仅仅传授一点世间知识。因为你自己心里非常清楚那些世间学问是不究竟的，是次要的。相反，如果没有这样

的见解，就会认为把世间学问教好就已经做圆满了，再没有更高的了。

又比方说，作为一个管理者，无论处在怎样的环境、状况下，如果自己心里唯一皈依三宝，深信正法之外再没有其他的安乐之道。那么他的所作所为就会完全按照因果律来行持。也就是说，他虽然会在经济建设、发展科技等方面有一定的举措，但是心里完全明白，安乐的根本在于断恶行善，在于内心的觉悟。能在主次方面辨别清楚。由于他心里有这样的认识，所以会渐次地把下面的人安置在十善业道当中。之后还会教导大家，让有缘的人都能认识到轮回苦的自性，并且知道解脱的利益，往生极乐世界的功德等等，进一步地把人们安置在往生净土的正道当中。当然，具体的操作方法，要观待具体的情况来看。总的来说，作为管理者，如果心里有佛法的正见，而且真心为下面民众的切身利益考虑，就会以善巧方便来教导大家，让人人都加入到修净业的行列当中。我以前也讲过宋朝的越国夫人王氏的传记，她的行为就是这方面的典范。她自己专修净业，非常精进，而且教导家里的侍妾、女仆，一同发愿往生西方，修集净业。其中有一个小妾不听劝诫，十分懈怠。夫人为了不坏规矩，要将她摈除。结果那个小妾由此发奋精进，

很快就往生了。后来这个往生的小妾入到夫人梦中，带领夫人游历极乐世界。在七宝池中见到夫人的莲花，是金台上品上生。

像这样，让周围人的心都转向出世间的往生正道，这个劝化的人往生的品位就会很高。虽然现在被业力所牵，还处在轮回世间里面，但是自己心里已经具足了往生正因，最终必定会生到极乐国土。像这样自行化他，才是求生西方最稳妥的办法。

总的来说，自己心里有怎样的见解，自然会以那种方式去帮助别人。我们知道，真正出世法的内涵是觉悟的，是深明大义的，绝对能够辨别世间道和出世间道的利益差别。知道一者不究竟，一者究竟；一者是苦的自性，一者是乐的自性等等。尤其从大乘道来说，不能仅仅局限在某几个人，在世间方面得到一点衣食受用的小利益，也不只是像世间贤人那样，只是祈愿天下太平、人民幸福安康。大乘菩提心的内涵是要让自他一切众生都得到成佛的利益。也就是在心量上，和一般世间善人有巨大的差别。或者说在见地上比那些世间善心要更广、更深、更彻底。从范围上来看，是广到尽法界、虚空界的一切众生；从时间上是尽未来际；所愿是最彻底地让一切众生都得到佛果。所以心上的内涵是完全不同

的。

这样我们就知道到底什么叫做往生的资粮。虽然从外在表现上，基本看不出来人天善法和往生资粮有什么区别，但是内在的用心方面，世间道和出世间道是截然不同的。这一点每个人务必要清楚，这是重中之重。

刚才引用《观经》，讲到了具足三种心，必定能往生极乐世界。也就是至诚心、深心、回向发愿心。前面讲了有回向发愿心的摄持，所作的一切善法功德都能成为往生资粮。下面再具体解释至诚心和深心，这两种心也非常重要，是成办往生资粮必不可少的条件。

对于这两种心，善导大师解释说：所谓"至诚心[6]"，其中"至"的意思是"真"，"诚"就是指"实"。意思是说，身口意所修的知解教理、信愿念佛等，都必须发自真心而作，而不是外表非常贤善，每天都在精进地行善，实际内心非常虚伪，充满了贪嗔痴，全部是谄诳、狡诈等的恶心。这样虽然做了很多形相上的善法，但是

---

[6]《观经四帖疏》："一者至诚心，至者真，诚者实。欲明一切众生身口意业所修解行，必须真实心中作，不得外现贤善精进之相，内怀虚假，贪瞋邪伪奸诈百端，恶性难侵事同蛇蝎，虽起三业，名为杂毒之善，亦名虚假之行，不名真实业也。若作如此安心起行者，纵使苦励身心，日夜十二时急走急作，如炙头燃者，众名杂毒之善。欲回此杂毒之行求生彼佛净土者，此必不可也。何以故？正由彼阿弥陀佛因中行菩萨行时，乃至一念一刹那三业所修皆是真实心中作，凡所施为趣求亦皆真实。"

都只能成为杂毒的善事，或者说虚伪的行为，不能成为真实的净业。如果像这样来用心、起行，即使每天 24 小时都如救头燃般精进行善，将这些所谓的“善业资粮”回向于往生极乐世界，也是不能往生的。这是为什么呢？我们如果学过《无量寿经》就知道，阿弥陀佛在因地行菩萨道的时候，下至于一刹那之间，哪怕只是极微小的身口意造作，也都是发自真心来行持的。没有任何的虚伪、谄曲之心。以虚伪的善心不合佛心的缘故，不能与佛相应。

“深心[7]”就是指深信之心。也就是决定深信自己现在是个罪恶深重的凡夫，无始以来流转至今，很难以自力出离生死。并且深信阿弥陀佛的大悲愿海已经成就，自己只要能跟佛的愿海相应，决定能够凭借佛力而往生到清净佛土。

也就是说，至诚心就是指心里要有真实的解、行；深心就是说要有决定的信心。其中“行”，我们最开始也引用过蕅益大师的教言，包括慧行——信愿，和行行——持名。总的来说就是，通过闻思净土教理，出生深

---

[7]《观经四帖疏》：“二者深心，言深心者，即是深信之心也。亦有二种。一者决定深信，自身现是罪恶生死凡夫，旷劫已来常没常流转，无有出离之缘。二者决定深信，彼阿弥陀佛四十八愿摄受众生，无疑无虑，乘彼愿力定得往生。”

信、切愿，以及念佛的正行。所以说，往生的根本就是信愿行，这一点已经强调过无数次，大家对此也非常熟悉了。但是说实话，信愿行看起来很简单，其实很多人是根本没有的。下面我们就来观察一下，看看自己到底有没有真正的信愿行，每天是不是真的在修集往生正因。

愿往生的真实体现

我在前面也讲过，在行门方面，无论修持哪种法门，都必须具足信愿才能往生。而信是发起愿的前导，所以，往生的根本就在于愿，也就是誓愿往生极乐世界的真实意乐。

如果我现在问大家："你愿不愿意往生？"相信很多人一定会说："愿往生。"并且认为自己已经具足信愿行了。但是如果仔细观察每个人日常的心态和行为，很多人都是不愿往生，信愿行并不真实。为什么这么说呢？其实，观察一个人是不是真的愿往生，不是看他口头上怎么说，关键是看他有没有那种决定往生的心。到底有没有真实愿往生的心呢？这一点从每个人的行为当中都能体现出来。

对于这个问题，我们先看世间法的例子，就会很好理解了。比如我现在问：你喜不喜欢自己目前的工作？

这件事你自己有自知自明，喜不喜欢是你自己心里的事，如果心里明明不喜欢，也不可能强硬地把自己的心定性为喜欢。而且，喜欢或者不喜欢都会有相应的表现。比如你每天上班，都是不情愿的态度，做事情时也是很勉强，应付完了就可以，不会非常积极主动地去做。如果有这些表现，那就说明你对自己的工作是不喜欢的。再比方说，一个男人对于两个女人都说“我爱你”，那么他到底真心爱哪一个呢？这就要看他遇到具体事情时的表现了。结果发现一出现什么事情，他的心全在 A 上面，根本不在乎 B。这就很明显，他说爱 B 显然是假的。

同样，“愿不愿往生”也是你心里的事。它也有很多具体的表现：

首先，如果真心愿往生，必定会盼着自己能早一点往生。我们读古人的诗，就能体会到这种心情。比如中峰国师在《净土诗》中说：“便就今朝成佛去，乐邦化主已嫌迟，哪堪更欲之乎者，管取轮回没了时。”意思是说，如果我今天离开这个娑婆世界，到极乐世界成佛去，那么莲邦的化主阿弥陀佛都还嫌我来迟了。我现在哪里还想再“之乎者也”，做那些无实义的事，这样管取轮回没有了结的时候。可见他是一心想早点去净土，

根本不会在轮回里面作一丝一毫的打算，不想沾染任何生死的因缘。所以，真正愿往生的人，对于轮回里的事会发自内心地厌离，一点都不想沾染。

日观大师也在《怀安养》这首诗里说：“梦中哭向佛，愿早死便得，小小莲华开，永超生死窟。”意思是，即使在梦里，我也不断地在阿弥陀佛面前哭着祈求，愿我能早一点死，早一天离开娑婆世界，生到佛的座前。不必说更高的，只要我的一朵小小莲花能够开放，从此就超出了生死魔窟，得到永远的解脱。这就说明，他心中最大的愿望是往生极乐世界，是真心地愿往生。

另外，只要把经营娑婆世界和经营极乐净土的时间和心力放在一起做个比较，就能很明显地看出来了。在时间方面，就看当你有空闲的时候，会去做什么？如果你是真心愿往生，一有时间你就会投入到修集净业当中，会把空闲的时间全部用来礼佛、念佛、看净土方面的书等等，会非常主动地修集往生资粮。如果你不是这样做的，而是把闲暇时光都用来逛街、跟人聊天、看电视、看报纸、上网等等的世间法上面，不到每天固定念经做功课的时间，对往生的事就丝毫不提、不做。这就说明你口里说的“愿往生”绝对是假的。

或者在心力方面，就看你平时的心都用在哪里？如果你的心一有空闲，就想我临终的时候要怎么往生？就去主动地思维阿弥陀佛的功德、极乐世界的庄严、轮回世间的过患，或者观想佛身、作意佛的相好光明，或者自然涌现出求生极乐的心、祈祷阿弥陀佛的心等等，就说明是真心愿往生。如果你平时没事的时候就喜欢打妄想，想着怎么吃喝、怎么穿着打扮，或者想家人、想恋人，想怎么过节、怎么娱乐等等，总之把无穷无尽的心念、妄想全部投入到轮回里面，这些世间的念头不必怎么勤作自然就冒出来。这就说明求生净土的愿根本不真实。

要知道，求生净土的愿就像囚犯想从监狱里出来，回到家乡那样。心心念念当中唯一想着这件事，一有时间就会为此做准备，怎么可能还想着在监狱里面多做些什么呢？所以说，如果有以上所说的那些反方面的表现，就完全能够证明自己不是真心愿往生。

信愿不真，净业成为另案办理

所以，现在很多人的真实情况是，心里根本没有真实的信愿。口里回答的所谓“愿往生”只是另案办理，不是日常相续的愿。其他世间方面的事都可以作为一个重点、一个主题去用心地完成，唯独在往生净土方面，

在对待净业修行的时候，就变成了一个不得不应付的任务。这个问题非常糟糕，所以每个人都要对照自己的心来做具体的反省，以便尽早发现问题，不至于发展到更严重的程度。

我们先看世间的例子，比如说很多人每周都要参加公司里的例行会议。自己心里根本不想去开会，但是每个职员必须要去，所以不得不坐在那里应付一下，把时间混过去就可以了。再比方说，一个学生喜欢学物理，不喜欢学政治。对于听政治课心里根本没兴趣，只是实在没办法，旷课要扣学分，才不得不去听课。下课之后连书都不想碰一下。那么对他来说，上政治课就成了另案办理，虽然人坐在教室里，但是所讲的内容一点也不会入心。而对于物理课就不是这样了。因为他是发自内心地喜欢，所以只要有物理课，他是非上不可的，而且会相续不断地在物理方面投入。听课的时候也会非常用心，这种欢喜的意乐也是相续不断的。

其实，无论对于什么事，只要真心喜欢，都不需要什么强迫，那是必做不可的。比如你吃饭是必吃不可的；你喜欢的衣服是必穿不可的；你喜欢上网也是必上不可的；你喜欢看什么韩剧也是必看不可的；你喜欢享受什么五欲，那些东西一现前，你也是必受用不可的；你喜

欢钱，只要有赚钱的机会，也是必赚不可的……对于这些真心喜欢的事物，你绝对不会拖延，不会放给别人，是一定要去做的。而且，对于真心愿意做的事，必定会相续不断地去做。这一点每个人也都能体会得到。比如，喜欢踢球的人，一有机会就会去踢；喜欢上网的人，一有空闲、机会，就会去上等等。在这些方面都会相续不断地做。

像这样，对于世间的事心里有非做不可的意乐，具有相续不断的行为，已经成为心中的真实功课。那是真正愿意做，所以每天都会真心地为此付出，每天都会牢记不忘。然而唯独净业成了另案办理，并不是非做不可，更不是相续不断。心里不会认为这是意义最大的事，也不会为了修净业去尽量争取时间。这就可见往生净土这件事在你心里的地位有多低，你自认为的信愿有多么不真实。

信愿真切，相续不断勤修净业

相反，如果有了真实的信愿，那么就会像前面所说的做世间事那样，会有具体的表现。那是非做不可、相续不断的，它会成为你心中的真实功课。也就是在你心里，修集往生资粮成为最重。你每天必须要修净业，而且是有时间就修。

我们知道，信愿的内涵就是“厌离娑婆，欣求极乐”的心。当你心里真正有了厌离娑婆的心，轮回的因缘就会被拒之门外；当你真正生起了欣求极乐的心，必定会积极主动地修集净业资粮，也就是会把原来精勤于轮回的工作转成净业的工作。凡是能往生的事，都会非常努力地行持，整天都在净业的十法行上用功。因为心里最想去的就是极乐世界，最喜欢的就是修集净业。所以只要有一点助缘都会去主动修集，有一点时间都会非常珍惜，分分秒秒都会投入到这方面。

其实，真心修行的人，或者说一心缘在正法上的人，他的见解、行为跟世间人都不一样。比如，真心念佛的人，时时刻刻都在念佛；真心持咒的人，在在处处都不离持咒。因为他已经把名号或咒语看成如意宝了，有非常珍惜的心。这样之后就不会去管别人怎么想、怎么看。走在路上也要念佛，坐在车里也要念佛，一切时处都是念珠不离手，佛号不离口。当你有了这样非修不可的真实意乐之后，必定能发出相续不断的净业修行，这样才会有希望在这一生结束后就立即往生极乐世界。

总的来说，现在非常普遍的现象就是，一些念佛人，虽然信佛、念佛很多年，但是他的气氛是不能往生的。虽然他口里念佛，天天做功德，做各种各样的善事等等，

但是真正去观察他的心态，就会发现根本没有决定要去西方的心。在做这些事情的时候，心里对于轮回生不起厌离心，这样就只能落在世间法的范畴当中了。最后的结果是，这样的人死的时候没有什么往生的相。

所以，说到底，我这样反反复复地强调，就是希望能够给大家敲一记警钟，让每个人都能趁早反省改过，不要盲目乐观。要赶紧发现问题，解决问题。要清楚地知道，只有心里真正具备了信愿行的内涵，才有即生往生的希望，否则只是种一个远因而已。

其实，这个问题很严重，也很危险。而且我想很多人心里都会存在这些问题。如果你的心里有这些问题，连最起码的欣厌之心都没有，就连一个留学生决定去美国的那种心，或者连一个看戏的人今天必须出这个家门，到戏院去看戏的心都没有，那是不行的。因为如果你连决定要往生西方的心都没有，阿弥陀佛也不可能勉强拉你去极乐世界。这样一来，口里再怎么说“愿往生”也都是假的，是不能往生的。如果没有真实想往生的心，还是想呆在轮回里，那么一生的念佛、修行暂时都只能成为人天乘的资粮，而不是往生极乐净土的因。所以大家在这个关键性的问题上一定不能糊涂，要看清自己的真实状况，然后尽最大的努力在培养信愿上用功，从而

生起真正“愿往生”的心。当你心里真的有了这种求往生的意乐，所做的善法功德、念佛修行等才会成为真正的往生资粮。

清净往生障碍

我们已经讲了怎样辨别人天乘的资粮和往生资粮，知道必须有决定求往生的心，所做的善法、念佛观想等才能成为即生往生极乐世界的因。其实，真正做到这一点非常不容易。

宋朝的善月大师[8]说：修净土法门的人很多，但是能通晓往生的窍诀并实际去做的人很少；口中讲净土的人很多，但是能找到其中关要的人很少。很多念佛人都不知道在往生方面有“自障自蔽”这种问题。其实这就是最关键的问题。说到“自障”，再没有比对于轮回的爱执更严重的往生障碍。而“自蔽”就是指对于极乐世界、阿弥陀佛等心存怀疑。如果能够把这怀疑和爱执之心断除，那么即生往生西方就不是什么难事了。这里讲

---

[8] 《径中径又径》：“柏庭法师曰：修净业者常多，得其门而径造者无几；谈净土者常多，得其要而直指者或寡矣。未闻有以自障自蔽为说者，自障者莫若爱，自蔽者莫若疑。但使疑爱二心，了无障碍，则净土一门未始间隔。”

得非常清楚，如果心里还存有往生的违品——贪爱世间的心，以及怀疑之心，那是根本不可能往生的。

之后大师又说："无为子十疑论序曰：'爱不重，不生娑婆；念不一，不生极乐。'""无为子"指宋朝开悟的大居士杨杰，他在为智者大师的《净土十疑论》所作的序言当中，讲到"爱不重不生娑婆；念不一不生极乐。"这句话非常重要。我们如果看过后代大德，包括一些净土祖师的教言开示，就能发现处处都会提到这句话。可见对于往生来说，这个问题相当关键。也就是要想真正修集往生资粮，必须断除对于世间的贪爱。我们下面就对于这个道理简单讲讲，希望大家都能断除往生方面的"自我障蔽"，修集清净的往生资粮，踏上真正的往生之路。

家庭爱染，生死因缘

现在的人经常会说"家庭是道场，生活作佛事"等等，但是这也要辨别清楚，所谓"道场"必须是修持出世间的清净法业，积累往生资粮的道场，而不是增长轮回爱染，坚固生死根源的地方。只是现在很多人没有智慧，没有以正见去仔细地分析、辨别这件事，认为我们是在共同修集往生资粮，实际上完全是在积聚轮回的因缘。

为什么这么说呢？要知道，居士处在家庭里面，大多是纠缠在世间法当中。在家庭里常常会增长轮回的因，增长爱执之心，跟往生西方直接相违。稍一放松正念，就会以我执烦恼来互相面对。这一点大家都有自知之明，自己观察一下就会知道。

就像《楞严经》中所说："汝爱我心，我怜汝色，以是因缘经百千劫常在缠缚。"家人彼此之间往往是世俗的情爱，再加上各种家庭琐事的纠缠，都成为轮回法，成为系缚的因。要知道，所谓好的关系有两种：一种是互相策励，在出世间的解脱法方面作真实的饶益，这种关系可以让自他都往生清净佛土，都能得到解脱。一种就是互相增长爱恋，我对你好，你对我好，彼此增长世俗情执。这种关系会使你的心深陷在轮回里面，实际上就是系缚轮回的因，完全不随顺解脱，不是往生西方的因。

只要你去观察，就会发现，在家庭里面，所谓的夫妻之情、母子之爱，都是贪执轮回的心。比如认为世间家庭的氛围，合家团圆的快乐，一家人在一起安稳舒适地过日子等等非常美好、幸福。在这些方面你的心非常重视，或者羡慕不已，或者沉浸其中，或者小心翼翼地守护……其实这些都是烦恼，都是苦。

《法华经》中说:“诸苦所因，贪欲为本”，一切苦的出生之处就是贪欲,以它为根,就会出生无数的忧苦。我们都是欲界的众生，与生俱来就有对世间的贪爱，一旦增长这种贪爱，随之而来的一定是痛苦。比如在得不到满足的时候，或者出现一些变故的时候，就会产生极大的苦恼。而且这种贪爱会不断地潜滋暗长，它也是十二缘起里能生支的第一个，有了爱就会取后有的生死，之后就是数不尽的轮回，说不完的苦。中峰国师在《净土诗》中也说:“尘沙劫又尘沙劫，数尽尘沙劫未休，当念只因情未撇，无边生死自羁留。”众生在生死之中经历了无数大劫，数尽了尘沙，也算不清到底经历了多少劫的生死。这都是由于一个“情”字，心里一直放不下，以至于把自己缠缚在轮回当中。

《涅槃经》中说:“居家迫迮犹如牢狱，一切烦恼由之而生。”这一点稍加观察就能很明显地发现。处在家庭里面，如果和家人往昔有善缘，彼此的感情很好，很甜蜜，很恩爱，这样就会增长贪染，互为流转生死的增上缘。其中一个人一旦离开，其他人就会非常痛苦，甚至没有勇气继续活下去。如果相互之间的缘分不是很好，经常发生摩擦、冲突，像冤家一样，彼此怨恨；或

者常年冷战、形同陌路……总之，处在家庭里面，彼此间都是以我执、烦恼来用事，在在处处不是生贪就是生嗔。

另外，为了这个家，每天必须忙碌各种琐事，很少有时间修集善法，甚至连十善业的内涵都很难具足。因为行持十善业道必须有一种断恶之心，要坚持这种原则。但是一旦陷在家庭的欲坑当中，陷入各种世俗法里面，就连行持十善业都有困难。因为如果顾及一个小家的利益，为别人考虑的心就会很少，这样发生利益冲突的时候，往往会造下严重的恶业。比如作为一个母亲，如果用心有偏差，认为我的孩子什么都好，无论他要什么我都给，就有可能造下杀生等的恶业。而且，当自己的孩子和别人的孩子发生矛盾时，她处理起来很可能不合乎正理。明明是自己孩子的错，但是完全看不到。只是一味地纵容，甚至将来孩子长大后会犯下大错。所以，一旦人的心被爱蒙蔽住了，虽然想利益自己的家人，但是往往会害了他，也害了自己。正所谓“慈悲多祸害，方便出下流”。没有以智慧摄持的所谓“慈悲”、“方便”，非但不成为善法，反而会成为恶趣的因。

所以，如果不能以智慧摄持，让家人都随顺解脱，

那么家庭就像一个枷锁一样，会捆住一个人的心。连起码的十善业道都守不好，更不可能往生西方了。因为往生极乐世界的要求更高，必须彻底放下对整个三界的贪爱。如果连小小的家庭都看不破，心完全落在欲界里面，又怎么可能往生净土呢？

因此，这些方面都值得我们警醒。很多人说是学佛，但其实最多只是做一点人天善法。有些人甚至连人天善法也修不起来，所谓的学佛，对他来说只是一种消遣，一种高档、时尚的生活。这样，满脑子都是家庭、工作，心完全被各种的男欢女爱、亲人之间的感情、五欲的享受等等所吸引。想从这些当中出离，把它们视为苦的心根本没有。对于清净佛国的事基本无动于衷。像这样贪爱世间，完全不具备欣厌的内涵，在愿上面一点也不符合条件，是不可能往生的。

智慧观察，斩断爱根

对于在家的男女修行人来说，必须要有看破世间的智慧，这一点至关重要。否则，就像前面所说，根本遮止不了造集转生恶趣的业，更没办法修集往生资粮。如果能够看破、放下这一切，尽量减少心上的贪爱，让自己的心跟世间的染污法脱离关系，就不会被毒害到了。

《径中径又径》[9]里讲到：修行不得力的根本，在于没有断掉对世间法的贪爱。由于爱的牵缠，就会妄念纷飞；喜欢因爱而生，厌恶、恐惧也同样由爱而起。这样就算平时好像能看得破，好像能一心念佛，但是到了临终的关键时刻也难免动心，导致净业难成，不得往生。所以，现在必须咬紧牙关，以坚忍的力量，斩断爱的绳索。对自己所贪爱的一切，要时时以智慧观察清楚，最开始要强制性地断除爱执，这样到最后自然能够远离贪染。

这里讲得很清楚，就是要通过智慧观察，清楚地认识到世间的真相，才能断除爱执。其实很多人很难发现这一点。会觉得自己的家庭很好，对此很自豪，很陶醉，喜欢这种安逸的家庭生活。但是，这些家的欢乐到底是什么体性？是清净的出世间法吗？是觉悟的法吗？是真正的安乐吗？这些方面必须要静下心来，好好想一想。心里看清楚后，就不会再迷惑了。

佛在《楞伽经》里说："复次大慧！菩萨为求出离

[9] 《径中径又径·断爱门》："执持观想之功，未尝无懃懃恳恳者，而于世缘未能割断，爱情牵曳，即妄念纷飞。有所好乐，固为爱；忿懥忧患恐惧，亦由爱而生。心不能正，职此之由，纵有平时觑破，而临事难免动心，以致净功无成，良可叹惜。必有坚忍之力，斫断爱绳，时时体察，由强制而至于自然。其庶几乎，辑断爱门。"

生死……观诸世间无一可乐：妻子眷属如枷锁想，宫殿台观如牢狱想，观诸珍宝如粪聚想……”

我们具体来看，首先说眷属如枷锁：俗话说：“夫妻是缘，善缘恶缘无缘不聚；儿女是债，讨债还债无债不来。”其实夫妻之间就是以彼此的业力牵缠，暂时聚合在一起。因缘一尽就必须分开。所以短暂的相聚也没什么大的意义。如果对此非常耽著，会成为系缚生死最大的障碍。莲池大师在《云栖诗偈》[10]里也讲到这个道理，大意是说：夫妻恩爱，鸾凤和鸣，缠缠绵绵不知哪日能结束。活着的时候好像可以长相厮守，但是到缘尽的时候也不得不各自分开。彼此情意缠绵，互相系缚，如同披上了沉重的枷锁一般。愿能看破将自己缠缚在生死之中的冤家，赶紧寻找出离之道，以此将这关系最密切的因缘从自己的心上抹去，不再牵缠。

儿女就是债主，无非是由于过去世有债务关系，今生才投生为儿女。普庵祖师也说：“眷属犹如梦，非冤不遇逢，如今儿女者，皆再来祖宗。”印光大师也说：“……以彼此有负欠故，致所生儿女种种不一。有还债者，有讨债者，有报德者，有报怨者。”所以，父母和

[10]《云栖诗偈》：“凤侣鸾俦，恩爱牵缠何日休。活鬼乔相守，缘尽还分首。嗏！为你两绸缪，披枷带杻。觑破冤家各自寻门走，因此把鱼水夫妻一笔勾。”

儿女之间的关系不出这四种：讨债、还债、报恩、报怨。我们都看过很多这方面的因果实录，都很清楚，很多今世的儿女是前世自己所杀的人。由于前世欠了他的钱和命，所以今生他投生为自己的子女来讨债。而且，父母往往会特别疼爱这种来讨债的儿女。这就是业缘，它会像枷锁一样紧紧地束缚住自己。所以一定要以智慧看清楚，就会知道这些根本不值得贪著。

而且，家宅就像监狱：一旦结婚成家，就不再有自由，就要被锁在这个监狱里面，一锁就是几十年。即使是两口之家，都会有很多很多的事，非常不自在！一般人只要被关在这里面，就只能不断地增长烦恼和业。那是很危险的。自己也会发现身心越来越沉重，越来越不安乐，烦恼越来越多，善心越来越少了。

再说，财物、珍宝就像粪堆。大多数人都希望财富越多越好，认为钱财当然是多多益善。但是实际上，钱财越多，麻烦就越多，人就越操心。就拿有车来说，这方面很多人都有体会。没车的时候觉得有车很好，既方便又体面。但实际上，有车之后麻烦更多。俗话说“买车容易养车难”，有车之后不得不面临很多问题：每个月的油费，每年的保险费，维修保养费、停车费、养路费、过桥费……在北方，冬天租的车库比人住的房子都

贵。而且，稍微碰到点事，就得跟保安、交警打交道，徒增困扰、浪费时间。另外，在城市里遇到高峰期堵车，一堵就是几个小时，比走路用的时候还多。原本以为有车方便，结果更耽误事。再说，本以为有车很体面，但是看到身边的朋友不断地换车，自己却一辆车开了几年，会感觉很没面子。换车吧，钱不够；不换呢，心里难受；干脆卖了吧，面子上更挂不住……总之有车之后，数不尽的麻烦、苦恼就会一直紧密相随，摆脱不掉。

像这样，夫妻、儿女、家庭、财物等等，都是苦的法、苦的自性。其他世间的事与此类似，详细观察就能发现根本没有什么安乐。看清楚世间苦的本性，就能很有力量地制伏贪爱之心。但是要想真正从根斩断必须要有看透万法真相的空性智慧。幽溪大师在《净土法语》[11]中说到：制止境缘的牵缠，不是让我们把世间所有的事物全部扔掉、烧光，也不是闭着眼睛不看。当你知道一切所爱的事物原本无有，只是自己的错觉认为它有，所以错觉在的时候才有这些假相，错觉消失，就都荡然无存。这样以智慧认识到万法没有什么实法可得，心里自然不会有执著。

[11]《净土法语》："或曰杜境有道乎？曰：余所谓杜境者，非屏除万有也，亦非闭目不观也。将即境以了其虚，会本以空其末也。正以万法本自不有，有之者情，故情在物在。情空物空。"

远离染情，心地清净

我们如果真想往生极乐世界，真想修净业，就应该让自己的心一天比一天清净。这样才能跟阿弥陀佛相应，才能有清净佛土的气氛。

具体来说，就是要逐渐跟轮回脱离关系，一心跟极乐世界建立关系；逐渐跟世间俗人脱离关系，一心跟阿弥陀佛建立关系；逐渐跟世俗的染污缘脱离关系，一心跟净土的清净缘建立关系。也就是念念缘阿弥陀佛，缘西方三圣、清净海会；心里想的都是极乐国土；熏的都是净土气氛。一心一意就要往生到那里。这样一来，自然能够把娑婆世界的事看淡，至于世间的享乐、世俗的关系等等，也不会特别执著。因为那时候心会很警醒，知道轮回里的法会牵连自己，会障碍往生。

就拿人与人之间的关系来说，只要跟一个人建立起密切的世俗关系，比如成为朋友。那么你的心就会被一个人牵住。因为既然有关系了，彼此之间就要有来往，这样方方面面都会有影响，就要有业力上的合作等等。反过来说，如果你跟一个人结了很深的怨，比如为了争名夺利而变成了仇敌，或者良心上欠了很多的债，那么这些恶业也会牵着你，障碍往生。也就是在轮回方面有一点造作，就必然会有一种业，把你的心往轮回的方向牵引。

既然如此，想让自己的心念念缘净土，一心修净业，就必须断除对轮回的爱，这样才能断除轮回的因缘。如果不能断除贪爱之心，它的势力就会越来越大，就会成为你难以拔除的桩子。一旦这个桩子深陷在轮回的沙滩里面，就会使你千生万世沉陷轮回，无有出期。

《楞严经》中讲到："纯情即沉"，"纯想即飞"。这里"情"就是指爱，也就是我们对于世俗诸法的爱。这种贪爱之心就是生死因缘，爱一生，必然会下沉，会下堕。我们观察一下就知道，其实每个人陷在情爱里的时候，心都是往下沉的，而且很难拔出来。经中[12]又讲到：由于爱染就会发起妄情，情在身体里面积聚起来，就会出生爱水。比如心里想美食的时候就会出口水；忆念所爱的故人，或者想起他的种种可爱之处，或者哀其亡故心中不忍，就会流眼泪；贪财之心生起的时候，由于心里发出贪爱之水，在身体上就会显现出皮肤光润之相等等。总之，虽然爱有差别，但是积聚于内，而表现在外的方式是一样的，都是以湿润为性。湿润则自然无法上升，必定下坠。

---

[12]《楞严经》："因诸爱染，发起妄情，情积不休，能生爱水。是故众生，心忆珍羞，口中水出；心忆前人，或怜或恨，目中泪盈；贪求财宝，心发爱涎，举体光润；心着行淫，男女二根，自然流液。阿难！诸爱虽别，流结是同，润湿不升，自然从坠。"

相反，如果爱很轻，比方说思想家，由于他们一心探求真理，心处在宁静的想当中，很少去缘世间的欲尘，这样生起的世俗情爱就很少，心就比较清净单纯。再比如修行人心里常常观想清净的法，自然就不跟情粘在一起。比如观想佛菩萨、清净佛土，缘正法作意等等，心当下就是往上飞的。这些你只要观察一下，就能体会到。对此，经中[13]说到：如果众生心里希求胜妙境界等，发生仰慕渴求，就会出生想念，想念不断地积聚，就会出生殊胜之气。比如持清净戒，就会全身轻快清净；持咒、结印的时候，心会顾盼雄毅，无所畏惧；希求脱离人间欲尘，生入天界，就会梦到自己在虚空当中飞行；心里忆念佛国净土就能在梦里，或者在禅观当中见到清净佛土；想亲近善知识，自然会轻视身命发起承事。总之，虽然想有差别，但是轻扬、上举的性是一样的。所以会飞升，不会下沉，自然超越世俗染情。

[13] 《楞严经》："因诸渴仰，发明虚想，想积不休，能生胜气。是故众生，心持禁戒，举身轻清；心持呪印，顾眄雄毅；心欲生天，梦想飞举，心存佛国，圣境冥现；事善知识，自轻身命。阿难！诸想虽别，轻举是同，飞动不沈，自然超越。"

经中[14]又说到：如果只有想，没有情，死后必定生到天上。如果在此基础之上，也就是念想专一，一心作观，再加上修福德、智慧，发清净愿，那么临终之时自然心智开明，面见十方诸佛，可以随愿往生清净佛土。如果想和情均等，那么不会上升也不会下沉，会转生为人。其中想稍微多些，就会成为聪明的人，情多就会成为愚者。如果情多想少，就必定要堕在三恶趣里面了。其中六分情四分想，会堕为旁生；七分情三分想，会成为饿鬼；再往下，九分情一分想，就会堕在地狱里面。如果只有情，没有想，就会沉入无间地狱。

这样我们就很清楚，情越多，爱越重，在轮回里陷得就越深；想越多，念越专一，上升的位次就越高。往生极乐正是凭借“一念”来成办的。这就是“爱不重不生娑婆，念不一不生极乐。”的涵义

远离贪爱，净念一心

阿弥陀佛因地时发愿说：“我作佛时，十方无央数世界诸天人民，闻我名号……益作诸善，一心系念于我，

---

[14] 《楞严经》：“纯想即飞，必生天上。若飞心中，兼福兼慧，及与净愿，自然心开，见十方佛，一切净土，随愿往生……情想均等，不飞不坠，生于人间。想明斯聪，情幽斯钝。情多想少，流入横生……七情三想，沈下水轮，生于火际，受气猛火，身为饿鬼……九情一想，下洞火轮，身入风火，二交过地……纯情即沈，入阿鼻狱。”

虽止于一昼夜不绝，亦必生我刹。不得是愿终不作佛。”《往生论》中也说：“心常作愿，一心专念，毕竟往生安乐国土。”很明显，往生的关键就在于“一心”。那么，为什么大多数人不能达到一心呢？要知道，它的障碍就是“爱”，如果没有远离贪爱，就不可能真正做到净念相继、一心系念阿弥陀佛。

幽溪大师[15]说：心里对于世间的事物无法舍弃，就是因为爱；对于世间的想法不能舍弃，也是因为爱。心里只要有爱执，净念就无法专一；到了临终，如果因为爱的障碍，有一念不能归在一心念佛上，就不得往生。这里讲得非常清楚。我们必须把自己的心上的这个爱对治掉，否则必定会受它的牵制，把自己锁在轮回里面，百千万劫无有出期。

首先我们要仔细观察，自己的心都爱执哪些事物？一般来说，最明显的就是人与人之间的爱。像是夫妻、母子、兄弟、朋友等等。还有对于世间的学问、技艺、事业、名利等的爱著，以及贪爱各种的饮食、衣服、房产、钱财、娱乐、玩物等等，无论是依报、正报、轻物、重物，爱执的心是厚还是薄，总之统统都是爱，都是往生的障碍。

---

[15] 《净土法语》：“有一物之不忘，爱也；有一念之不遗，爱也。有一爱之存于怀，则念不一。有一念之不归于一，则不得生。”

找出了自己所爱执的事物之后，就要看清楚贪恋它们的过患，这样心里才能放下它，才有希望往生极乐世界。具体来说，那些事物刚一出现，你的心就会陷在里面，这就是下沉的状态。哪怕只是一件衣服，当你爱著它的时候，你的心都是往下坠的。这方面看看自己的行为就会知道，当你拥有一件好衣服的时候，是不是会在镜子前左看看、右看看，陶醉不已呢？这些行为就是爱的表现，就是烦恼。或者当你看电视的时候，自己的心是不是直接就粘在那上面了？看到别人有很多钱的时候，心里是不是一直钉在那里，拔不出来？最明显的就是，当你爱上一个人的时候，无论是哪种爱，心都是黏黏糊糊的，找不到一点清净的状态，是不是？……总之，只要内心陷在贪爱当中，就远离了出世间解脱道的内涵，就不会有清净的修法。这些都是往生的障碍。

而且要看到，贪著这些事物会在心里种下很多染污种子，会造下各种像垃圾一样的杂染业。心上熏习的气氛跟净土完全不相应，这种状况，往生的希望就很渺茫了。要知道，极乐世界是完全清净的国土，只有清净的业才能相应，才能成功往生。我们缘阿弥陀佛、极乐世界起信心，这是清净的信心；我们发愿往生到那里，这是清净的愿；在信愿的基础上持念万德洪名，是清净的行。这些清净的法都是往生净土的因，所以叫做净业资

粮。但是，如果自己的心一直不肯改，不断地加重对世间的贪爱，每天造下的都是一些转生轮回的业，甚至是堕入恶趣的黑业，那就很糟糕了。

所以，在这些方面每个人都要很清楚，如果自己的心明明对于世间法非常爱执，还认为自己念佛念得很好，那只是自己骗自己而已。实际上你念佛是假的，造业是真的，结果必然是没办法往生。在这些方面必须要警醒。如果你的心能够有一点觉悟，能够认识到爱执世间的危害性，就要像《了凡四训》中所说："从前种种，譬如昨日死，从后种种，譬如今日生。"也就是从此之后要洗心革面，痛改前非。虽然，我们现在还是凡夫，做不到圣者、成就者那么好，但是，起码要有一个跟过去不一样的决断。那就是要真正愿意断除心上的贪爱。这样之后才会有出离的希望。

对此，幽溪大师在《净土法语》里讲了一个非常好的方法。大师说："'爱不重不生娑婆，念不一不生极乐。'此两语，可谓刮翳眼之金鎞，治膏肓之圣药。凡有志于求生极乐者，宜以此书之于屋壁，铭之于肌肤，时时庄诵，念念提斯。"意思就是，"爱不重不生娑婆，念不一不生极乐。"这两句话就像除去无明眩翳的金针，救治生死绝症的灵药一样。凡是想往生极乐世界的人，都应该将这句话写在墙壁上，刻在肌肤里，时时诵持，念念

不忘，铭记于心。

大师又说："于娑婆之爱，日求其轻；极乐之念，日求其一。轻之又轻之以渐阶乎无；一之又一之以渐邻乎极。"也就是之后要每天都力求减轻对娑婆世界的贪爱，每天都力求使自己一心专注于极乐世界。这样来让贪爱娑婆的心减轻再减轻，以长期逐渐地努力，最终达到对娑婆世界完全没有贪爱；相反的方面，让缘念极乐的心专一再专一，以长期不懈地精进，逐渐专一系念极乐净土，最终彻底达到一心。

"果能如此，则此人虽未脱娑婆，不是娑婆之久客。虽未生极乐，已是极乐之嘉宾。临终正念现前，往生极乐必矣。"谁能这样做，那么虽然他暂时留在娑婆世界，但是决定不会住很长时间；虽然还没生到极乐净土，但是已经是极乐世界的人了。到临终的时候必定会正念现前，顺利往生极乐世界。这也就说明他的往生资粮已经积聚到量了。

我们都看过一些往生方面的传记，里面讲到，很多人往生之后，看到一些还活在娑婆世界的人已经到极乐世界了。这就说明当一个人净业资粮成熟的时候，即使还在人间，就已经决定能够往生了。就像上堂课讲到的越国夫人，她梦中游历极乐世界的时候，见到了同朝的官员马圩，他当时还在世。另外宋朝的高僧可久大师，

在极乐世界见到一金台上标注，明州的孙十二居士将往生在这里，又见到一银台上标有徐道姑的名字，当时他们都还在世。后来分别在五年、十二年之后往生了。

所以，只要自己的心能够远离对娑婆世界的贪爱，能够一心系念极乐净土，必定能修集真正的往生资粮，而且当这种心到量的时候，不论做什么都成了往生资粮，这样就是步步踏到了实处。临终的时候必定能够往生极乐世界。

前面我们讲到，必须断除对于轮回的爱执，才能修集真正的往生资粮。并且以《楞严经》中的教理对于“爱不重不生娑婆，念不一不生极乐。”作了详细的解释，知道往生的根本为什么是“轻爱”和“一念”。古德也说，这两句是往生净土最真切的教诫。这次再来继续讲讲这个问题。

憨山大师在《示念佛切要》[16]中引用这句话之后，

---

[16]《憨山老人梦游集·示念佛切要》:“古人云:‘业不重不生娑婆，爱不断不生净土。’是知爱根乃生死之根株。推此爱根，不是今生有的，也不是一二三四生有的，乃自从无始最初有生死以来，生生世世，舍身受身，皆是爱欲流转。直至今日，翻思从前何曾有一念暂离此爱根耶？如此爱根种子，积劫深厚，故生死无穷。今日方才发心念佛，只望空求生西方，连爱是生死之根的名字也不知，何曾有一念断着！既不知生死之根，则念佛一边念，生死根只听长。如此念佛，与生死两不相关。念到临命终时，只见生死爱根现前，那时方知佛全不得力，却怨念佛无灵验，悔之迟矣。”

解释说：爱是生死的根本，它不是从今生才有，也不是只串习了一、两生。无始以来，在轮回之中不断地生生死死，就是因为有爱。到今天为止，想想过去，有哪一念暂时脱离了爱执之心呢？因此要知道，正是由于多生累劫以来，把爱执之心积聚得极其深厚，才导致轮回无穷无尽。现在虽然发心念佛，求生极乐，但是如果连爱是生死的根本都不知道，不去断除它，那么就会有一边念佛，一边增长生死因缘的状况出现。这样再怎么念佛，也跟了脱生死毫不相干。虽然一生念佛，但是到临终的时候，心中现前的却是对于生死的贪爱执著。那时候才知道自己平生的念佛、修行等丝毫不得力，但是后悔已经来不及了。

这里讲得很清楚，一边念佛，一边增长生死因缘，明显是没修到往生资粮。结果到临终的时候，由于爱根未断，就会现前对世间的贪爱执著。我们前面也讲过，临终的时候如果净业没有成熟，则必定不得往生。所以，在这个重要的问题上，大家一定不能轻视。

那么，对于临终来说，哪种爱执会成为往生的最大障碍呢？

家庭恩爱，临终障缘

按照现在大多数人的状况来看，临终时最大的往生

障碍，很可能是家庭。

一切因缘法本来没有自性，往什么方向发展，最后的结果是好是坏，就看你能不能把握好。家庭也是一样。如果你在这上面没有调配好，就会受到它的牵连，往轮回的方向走，这样家就会成为往生的障缘。如果你能够调配好，以智慧控制，让整个家庭在随顺正理的轨道上运行，就会成为往生的助缘。而是否能够把握好，关键在于自己的心。但是，我们很多人由于心没有力量，只能任凭贪爱烦恼的摆布，结果自己的心就会随家庭而转，所爱的人就会成为往生极乐的最大障碍。

为什么会这样呢？对你来说，关系最密切的就是家庭成员，无论是否天天在一起，他们都是你最牵挂的人。所以，到临终的时候，你不会牵挂邻居，也不会牵挂单位里的同事，更不可能牵挂什么陌生人。你最牵挂的无非就是我的丈夫、我的孩子、我的财产……就是围绕在你身边的这些人和事。只要有一个放不下，就会缠缚住你的心，就会导致无法正念往生。

这一点你观察一下现在的情况就很清楚。比如说你出门在外，那么你的心会常常想起什么？会想邻居吗？会想那座城市里的什么建筑、公园吗？显然是不会的。你只会想自己的家，想自己的家人。尤其是发生地震、

火灾等的时候，你第一个念头肯定不是想周围的饭店、超市怎么样了，或者邻居家会不会有事，肯定是不假思索地给自己的家人打电话，心里最在乎的是自己家里的人。

平时，他们稍微有一点什么事，马上就会牵住你的心，你会因此心乱得非常厉害。比如家人得个感冒，你都会心痛不已；孩子咳嗽几声，你就会觉得自己的心好像揪在一起了。如果条件允许，会赶紧送到医院，想尽一切办法帮他减轻痛苦，一心盼望他能快快痊愈。但是，如果不是自己的家人生病，就会没什么感觉。比如，自己周围的其他人已经病入膏肓，每天都痛苦万分，自己的心也很可能无动于衷。或者，当看到医院里其他病人的时候，哪怕是癌症患者，自己的心也可能会很麻木，觉得反正跟自己没关系，根本懒得去想他们。偶尔造作地想想病人真可怜哪，自己也觉得挺假的，完全没有担心自己家人的那种感觉。

如果你一个人在异国他乡，每到过年过节的时候就会想家，想念自己的亲人。正所谓“每逢佳节倍思亲”。会想到，如果自己现在和家人在一起，合家团圆，那是多么美满幸福。如今一个人孤孤单单，举目无亲。心里会自然涌现无尽的伤感。这就是由于过去那种情执的积

累，遇到这种境缘，在这个时刻，就会不由自主地现出来。曾经的感情有多深，这时思念的痛就会有多强。这就是情感的执著引生的痛苦。

所以，心上的因因果果是丝毫不会有差错的。你最割舍不下的就是那些最亲的家人。因为感情上的牵缠最多，由于过去的爱执，自然会去想他。而你不会去想陌生人或者仇人，因为对他们从来没有爱执过。

既然爱执是如此的深，那么到临终的时候，顿然之间就要全部舍弃，你又怎么能忍？你心里一定会割舍不下，这是心的必然规律。大家都看过很多爱情方面的电视、电影，恋人在分别的时候都是很难受的。伤心欲绝，痛彻心扉。我们观察自己或者身边人的经历也能发现这一点。比如自己要到远方上学，必须离别家乡，离开亲人；毕业的时候要离开关系非常好的朋友、同学；或者跟相爱的人分居两地，偶尔才能见面；或者要去异国他乡工作等等。总之在短暂离别的时候，都会出生强烈的爱别离苦。尤其在车站、机场就能看到，亲人或者恋人分开的时候，大家都会哭，都特别的难舍难分，心里特别痛苦。这就是因为彼此的心和心已经缠绕在一起了，就不想分开。爱得越深，就越是难以割舍。

以此类比临终时的状况，那时已经到了生死关头，

要永远的诀别。那不是一年半载见不到，而是长劫都不会再相见了。你想想看，在这种时刻，人的心怎么可能不留恋？想到从此之后再也见不到了，肯定是不愿意离开。看看现在的状况就知道，比如自己最爱的人平时在外地工作，只有过年的时候才能回到家乡，合家团圆。刚回来的时候很开心，想到几天后就要离开，当时可能不会特别难过。但是到了临别之时，眷恋的心自然就现起了，那时会难以抑制的生起爱恋，特别不想跟他分开，是不是？或者自己平时认为不是很执著的家人，突然之间去世了，你心里也会非常难受，很长一段时间走不出哪种痛苦的状态，对不对？可能自己也觉得奇怪，我平时不是很贪恋他，为什么离别会这么难过？这就是由于心底还深深地埋藏着爱种子。只是平时没发现，甚至还会认为天天在一起生活挺烦的。但是一旦要面临离别，在那个关键时刻，爱恋的心必定会显发出来。所以，让你现在想想临终时的情况，你可能会觉得自己不会眷恋什么人，应该能往生。但是，如果现在没有以对治法断除爱执，到时候爱恋之心必然会现行。那时候，所爱的家人就会成为你往生的最大障缘。因为自己的心丝毫没有对治的力量，所以不得不在贪爱烦恼、轮回染业的牵引下继续流转生死，无法顺利往生。

平时离爱，临终无忧

因此，现在就要尽快解决自己心上的问题，不要让爱执再加深了。如果不去对治，爱执必定会在心里不断地增长。这样发展下去，情越来越厚，越来越浓。在你心里，家人的感情成为最重，净业的势力就很微弱了。到了临终那一刻，你的心没有时间作太多的选择，不是此就是彼。如果你的心一直这么恋著家庭，心里就难以割舍。哪里还会存着一份心去求生西方呢?

彻悟大师说:“当万缘放下，一念单提。”要想成功往生，临终的时候，就必须把世俗万缘全部放下，只有这样，一念阿弥陀佛才能提得起来，才能直接跟佛相应。否则，你的心如果放不下这些感情，已经紧紧地被缠缚住了，哪里还能腾出一心，求生西方呢?想想看，平时都没办法断掉执著，临终的时候，你有能力一个反弹就超越这些情执吗?平时都没办法一心念佛、求往生，临终的时候，能拿得出那种真信切愿吗?一般人没那么大的根器，是根本做不到的。

所以，平时就要把这些处理好，临终的时候才能没有后患，才能自在往生。因此，现在就要把世间的感情看清楚，想明白，这样才会往好的方向转。世俗的情能够淡一分，往生的心才会深一分，往生的把握才会增一分。

具体来说，首先最好能够把对家人的世俗感情，转化成法上的情义，不要以世俗的感情来打交道。否则在一起的时间越长，缠绕在心上的情就是越难以割舍。

而且要训练自己的心，让自己平时跟家人分别的时候就没有贪恋。比如说，跟家人在一起几十年，今天突然要离开一个月，看看你能不能断然就走。如果你的心能够不生眷恋，毫不犹豫地离开家人，临终的时候才有可能发起直接求往生的心。如果你现在都是犹犹豫豫，难舍难分的，分开一个月都不愿意，那么，到临终的时候能不忧恼，能断然放下吗?

这个问题大家现在就可以想想，如果此时此刻让你做选择，是马上往生极乐世界，还是留下来陪家人。可能很多人会选择后者。会认为我的儿子还没结婚，或者孙子还没考大学，还有什么事没交代好……总之，心里会想：往生虽然很好，但是我现在还不能走。要等到什么什么事都做完了再往生净土。所以现在最好还是在这儿待着，跟我的丈夫、儿女们在一起，同时我还能好好念佛。或者干脆认为现在的生活挺好的，最好来世再做人，一家人继续到一起，永远不分开更好……如果你的心里有这种想法，就说明心里的贪恋执著太严重了。这样往生的希望就会很渺茫。当然，如果你选择前者，愿

意现在就往生，心里能脱开这世界上的一切。无论是什么人、事、物等等，全部能够放下。管它家里怎么样，孩子怎么样等等，我一切都不管了，就是一心念佛，赶紧求往生。这说明你的出离心还算可以，还有点往生的把握。（当然，这并不是叫你忽视现前的责任和义务。）

另外，可以看看自己平时念佛的时候，能不能把这些世俗的感情全部放下。平时能放得下，到临终的时候才有希望放下。

比方说，作为一个女人，最难放下的就是自己的儿女，心里对于这方面的执著最重。那么就要从这里下手，首先心里要明白，贪著儿女就是我往生的最大障碍。然后就要在这方面训练，一点点地放开。比如，原来自己的孩子稍微有点什么事，就执著得不得了。心马上无法安住了。那个时候根本念不了佛，只能是动动嘴巴。甚至连嘴上也不念了，直接就冲出去了。后来能够做到像对别人的孩子那样，不那么贪著。无论发生什么事，都能一心念佛，以佛法的智慧来处理问题。这样就很好，对此看得越来越淡，越来越想得开，就说明你的修行有进步。所以，要经常训练自己的心，如果你能够让念佛的心超过念儿女的心，那么临终的时候就会比较有把握往生。但是如果念儿女的心超过了念佛的心，就很麻烦了。

憨山大师也说[17]：如果念佛的时候，放不下心中的爱执。这样爱是心里的主宰，念佛只是表面形式。结果只能是佛号在一边念着，爱执在心里增长。所以，你现在就要观察自己，比如儿女的情现前的时候，看看口里念的这句佛能不能敌得过爱？如果断不了这个爱，那又怎么可能了断生死呢？要知道，自己心中的爱已经串习得非常纯熟了，而念佛才刚刚开始，很生疏，心又不够恳切，就很难得力。如果现在贪爱的境现前时，自己的心做不了主，那么临终时必定做不了主。所以，劝现在的念佛人，首先一定要知道生死大事要紧，要发起恳切了脱生死的心。要在生死的根源上念念斩断，那么每一念就都是了生死的时节！这样，念念真切，刀刀见血，就一定能出离生死。所以，无论是在家人还是出家人，要知道生死心是自己内心的种种爱，这样就知道了生死是念念在生死的根源——爱上截断。除此之外，哪有别

[17]《憨山老人梦游集 · 示念佛切要》：“……不知正念佛时，心中爱根未曾一念放得下。爱是主宰，念佛是皮面。如此佛只听念，爱只听长。且如儿女之情现前时，回光看看者一声佛，果能敌得者爱么？果能断得者爱么？若断不得者爱，毕竟如何了得生死？以爱缘多生习熟，念佛才发心，甚生疎，又不切实，因此不得力。若目前爱境主张不得则临命终时毕竟主张不得。故劝念佛人，第一要知为生死心切，要断生死心切。要在生死根株上，念念斩断，则念念是了生死之时也。如此念念真切，刀刀见血。若不出生死，则诸佛堕妄语矣。故在家出家，但知生死心，便知了生死的时节也，岂更有别妙法哉！”

的妙法?

幽溪大师也说:“欲轻其爱者，莫若一其心。”要想减轻对娑婆世界的爱，没有比一心念佛更好的了，也就是让自己念佛的心尽量纯熟专一，来使贪爱世间的心逐渐淡薄。古德在诗[18]里也说:“求生清泰法何饶，善导遗风最可标，一念单提家不远，万缘俱绝路非遥。”意思是说，往生极乐世界的法门哪里需要很多呢?善导大师的方法堪为最好的模范。也就是只要肯一心持名，万缘放下，那么极乐故乡离自己就不再遥远了。

专心系念，成熟净业

现在大多数人，对于极乐世界不是心心念念地向往。也很少有人肯下功夫，让自己念佛的心达到念念相续。结果就是，对娑婆世界和极乐世界的心一厚一薄，一重一轻，在用心的程度上相差太悬殊。因此，现在要做的，就是把自己的心扭转到极乐世界方面。换句话说，就是要把自己对于娑婆世界绵绵不绝的爱，换成对极乐世界念念希求的心。

幽溪大师在《净土法语》里也讲到:“能轻娑婆之爱，未必能一极乐之念。能一净土之念，必能轻娑婆之

[18]《净土承恩集》

爱。”也就是，能够减轻对于娑婆世界的爱执，未必能够一心系念极乐世界。但是，只要能够使求生极乐净土的心达到专一，则必定能减轻对娑婆世界的爱执。

要想让自己一心求生极乐世界，就要在这方面多串习。也就是要多看极乐世界方面的书，多了解西方净土的功德庄严，多想西方的依正妙相等等。正所谓“熟处转生，生处转熟”。你要让自己的心，逐渐对于轮回疏远，让爱执娑婆的心不像过去那么浓厚。并且要让自己的心，常常缘在极乐世界上面，对这些越来越熟，熏习地越来越深，这样欣求极乐的心自然会变得越来越重。这样，西方净土的习气就会逐渐成熟，自己的气氛会跟极乐世界越来越相应。也就是说，要让自己心上堕入轮回的力量和往生净土的力量此消彼长。一旦往生的势力强过轮回的力量，你就有把握往生了。

我们都学过十二缘起，在流转轮回方面解释，它的根本就是爱取有。其实这个道理在往生净土方面也是一样的。其中“爱”就是指爱西方净土里的一切。如果再再加强这种对极乐国土的信心、好乐心，就会发展为心心修净业，念念求往生，唯一“取”清净的善法。这样你的心里就会出现“有”。也就是已经有了决定往生西方的净业势力。这样在世的时候就可以得到授记，决定

能往生极乐世界。

俗话说，“万事开头难”，刚开始串习净业确实比较难。但只要肯精勤地努力，等到净土方面的力量逐渐加强到量，就会变得很容易。那时，你的心自然会跟娑婆世界很疏远，跟极乐世界很亲近。所以，大家趁着现在还年轻，有因缘、有精力的时候，就要在这上面用功，在往生正因上加强，把自己规范在修净业的轨道上面。

闭关勤修，专心用功

以我们现在的状况，就应当常常闭关，尽量多花时间修持净业。这样才能让自己真正做到一心系念极乐净土。

这里说的“闭关”就是指闭绝轮回因缘，关上生死之门。当然，不是要你闭三年关、五年关，或者三十年关，毕竟现在的人做到长期闭关比较困难。暂时的要求就是，每天挤出一些时间，不跟一切世间法打交道，保持清净的身心状态。也就是要杜绝外缘，把一切世间的事全部放下，同时也要放下自己心里的执著。在一个安静的屋子里，把六根全部收回来了。眼不看轮回的法，耳不听轮回的声，舌不尝轮回的味等等。

幽溪大师也说：“一其心者，莫若杜其境。”要想让自己缘阿弥陀佛、极乐世界的心念达到专一，最好的方

法就是杜绝无关的境缘。要知道，我们大多数人现在还是凡夫，很难做到像维摩诘大士那样，身处尘劳，一尘不染。也就是说，周围的环境对自己的影响很大。长期处在染污的环境里，只会增长染污习气。所以，这时候就应该给自己寻找净处，远离染污的境缘，保护、增长净业因缘。当然，什么时候你能达到“身处尘劳，心在净土”，能够做到在尘不染，就不必拘泥于每天找一个净处来积累往生资粮。就可以在尘劳里练心，达到动静一如。但是那些都是大修行人的事，要知道，对于一个初学者来说，暂时在世间的环境里还做不了主，所以一定要尽量选择好的、对修行有利的环境。所以世间的事能减则减，能免则免。这样自己善加安排、尽量节省时间，减少外缘，多修净业，来增加往生的把握。

所谓修净业，就是要让自己的心念念缘阿弥陀佛，一心系念西方净土。或者礼拜西方三圣；或者口中持念佛号、心咒，同时耳中听着这句佛号，心也专注在上面；或者一心观想极乐国土的功德庄严，观想自己当下就在极乐净土，身处在清净海会大菩萨众当中，这里只有清净的色声香味触，处处法音宣流、佛光遍照……像这样，凡是《无量寿经》、《阿弥陀经》里讲到的极乐国土的功德庄严，都应当一一地去观想。这样之后，自然会发起

欣求的心。等到串习纯熟的时候，必定能够达到净念相继。这时念念积累的都是净因，没有一点轮回的染业，这就是真正的往生资粮。

那么，怎么才能真正有质有量地观想、思维极乐世界的功德庄严呢？这就必须先学好净土经教。否则你心里连想的境相都没有，更不可能出生后后的熏习了。上一堂课我们引用善月大师的教言，讲到断除自障和自蔽，决定能够往生。其中“自蔽”，就是指怀疑之心，而遣除这种心的方法也唯一是学习净土经教。

总的来说，首先要深入、细致地闻思净土方面的教典。心里彻底了解极乐世界的依正庄严。然后常常缘这些方面作意、思维，让自己不断地生起希求、向往之心。并且从方方面面串习净土习气。等到训练纯熟之时，自然能够达到一心。同时，自然能够断除对娑婆世界的贪爱。

到此为止，《往生之路》的讲解暂时告一段落。从总体上说，就是要让大家生起、增上以及圆满信愿行三资粮。这里我主要以实修引导的方式在讲。并且反复强调出离心的重要性，以及让大家发现、并解决自己心上存在的种种往生的障碍。这些问题都十分关键，也是每

个人心上存在的具体问题。

在这些问题上，我能做的就是给大家提醒一下，讲一点解决的方法。但是能不能真正解决你心上的问题，还要看你自己。如果你能听得进去，能够真正反省自己，懂得把法义用到自己心上，那么从此之后，你心的方向就会发生转变，就会成为一名真正修集往生资粮的净业行者。这样，解脱生死，往生极乐就会很有希望。当然，如果你认为自己已经懂了，之后不去看、不去再再地对照自己的心反省、思维，也不会有大的收获。毕竟自己心里的问题要靠自己的努力才能解决。如果你的心始终那么刚强、麻木，不肯去真正地发现错误，改正缺点，那么贪恋世间等的障碍也不会无缘无故消失，求生极乐的信愿也不会无因就生起。结果听再多的法，心还是老样子，谁也没办法帮助你了。

因此，每个人都应该清醒一点，觉悟一点。真正自爱的人，就应当顺应缘起的正道去走，要针对自己的实际问题，多下功夫，如理如法地去做。往生是每个人自己的事，往生的因要靠自己去积聚，别人是替代不了的。所以你自身一定要想清楚，至少也要从现在开始，排除障碍，真正踏上回归极乐故乡的往生之路。

共修百万念佛开示

智圆法师　讲述

前面我们共同学习了法王的《极乐教言》，当时很多人都深有感触，决定把自己一生的归宿定为往生极乐世界，这是很好的现象。因为人生毕竟短暂，不能没有目标，虽然大家的因缘各不相同，有的学密、有的学禅、有的专门持名念佛等等，但是共同的目标可以确定，那就是临终往生极乐世界。

信愿念佛，解行并重

要知道，我们学习法王的教言，不是听听就可以了，而是要真正把握住教言的要点，然后贯彻在自己一生的修行之中。这样学习教言才有真实的意义。

具体怎样来奉行法王上师的教言呢？法王上师说：“要对阿弥陀佛生起信心，猛利发愿求生极乐世界，在这个基础上如法念完一百万遍的阿弥陀佛名号。”这就是上师当年大力弘扬净土法门时的要求。也就是要具备

信、愿、行三资粮。现在我们就要拿出实际行动，真正按照法王的教导不折不扣地努力实行。

从目前的情况来看，大家每周都在学习净土经教，通过长年的思维、熏习等，就有希望逐渐培养和加深对净土的信愿。但是，只有教理方面的学习还远远不够。因为信愿和净业的行持就像是鸟的两个翅膀一样缺一不可，一定要配合起来，才能往净土前进。所以一定要解行并重。因此，从现在开始，我们就要把“行”落实起来，也就是从今年开始，我会号召大家每年共修一百万遍的阿弥陀佛名号。

法王说，在信愿的基础上念完一百万遍的阿弥陀佛名号，必定能够往生极乐世界。所以，想要成功地往生西方净土，你的心就必须按照教言去做。只要按照上师指引的道路走，就能顺利地走到极乐世界。否则自己不去实修，不去遵照法王的教言实行，那也只是种个远因而已。

因此说，现在我们一方面要研习教理，理解法义，加深对净土的认识；而另一方面的行也要跟上来，要开始发起念佛的正行。也就是要采取“解行并重”的路线来走，这两方面都要把握好。这对于知识分子来说尤为重要。当然，如果你暂时还理解不了很深的法义，那也

不要紧，可以先听一些浅显的讲解，逐渐地熏陶，同时多在念佛的实修上用功，采取这种方式也可以。

总的要知道，“解行并重”是指解、行互相促进，而不是说全部解完了，信愿都究竟圆满了再来行持。其实，信愿上有非常深广的内涵，需要逐渐地加深、提高，不可能一蹴而就，而是需要经过长年的努力，才能使得它越来越圆满。所以现在要两手抓，一手抓信愿，要不断地在这方面努力；另一手抓念佛，天天要有实际行持的日课。

大家稍微想一想也会明白，自己的生命非常短暂，也十分脆弱，无论自己现在多年轻也不能保证今天不死。如果想等到法义全都研究透了再来念佛，恐怕还没有研究透，就已经一命呜呼了。或者，如果想等到死相现前时再开始念佛，那时候恐怕只有以手抓胸的份了，根本做不了主。所以“行”得越早才越有把握，这对每个人来说，都是最切实、最重要的事！

持名念佛，当下做起

《大势至菩萨念佛圆通章》中说，念佛如同孩子忆念母亲，母亲会时时忆念孩子，也就是阿弥陀佛已经成就了大愿，佛时时都在护念众生。但是如果孩子不忆念母亲，母子的距离也会很远。如果孩子能够回心忆念，

母子二人就会恒时不分离。所以，想要与阿弥陀佛的心相应，关键就是要忆念阿弥陀佛。

那么，该如何来忆念呢？我们先想想看，一个孩子该怎样忆念母亲呢？那就是直接喊“妈妈”的名字来引起念母亲的心。当然也有其他的方式，比如彼此的心相互忆念，或者微笑，做一些其他的肢体语言等等。然而非常直接的方式，就是直接喊“妈妈”。因为叫妈妈的时候，就直接跟妈妈的心相连了。也就是真正生起了念妈妈的心，这时就跟妈妈相应了。

而且，人人都知道，当一个小孩会说话的时候，就应该叫妈妈了。至于他对于妈妈的体会，随着年龄增长也会逐渐加深。但是不能说，孩子还小，对妈妈的爱认识得还不够，所以要到二十岁再开始念妈妈。应当在他能够开口说话的时候就开始念妈妈。之后，随着年龄的增长，他对于妈妈的好、妈妈的爱体会得有多深，他念出来的“妈妈”就越会情真意切，就会跟妈妈越相应。

同样的道理，我们就是要通过一句佛号来跟阿弥陀佛相应，而且现在就要开始念佛。我们都有这样的经验，对于净土方面的法义依靠听闻、思维等，稍有一些信解，有一些感受，或者说生起了欢喜心、信心的时候，当下就会生起一种很想念佛的心。从这里就可以看出，前面

一切对于净土经教的闻思，都是发起至诚念佛之心的手段。换句话说，一切的看书、听闻、思维等等，就是为了提起信愿，从而直接从内心深处喊出阿弥陀佛。当你真正以至诚、恳切的心来念阿弥陀佛的时候，就直接跟阿弥陀佛相应了。所以说以名感佛，以名与佛心相通，这是一个非常直接的方法。

而且要知道，佛法的很多方面都要灵活地把握，不能说死了。比如，一方面我们可以说信愿行之间是因果关系，以信愿作为因，发起修行，这样解释当然是正确的。但是也要知道，这三者之间还存在互相促进的一层关系，也就是以实行会增长信愿，强化信愿。就像你多跟母亲接触，就会增上对母亲的了解、对母亲的感恩那样。又像平常说的“实践出真知”，你去实行就会得到很多真实的体会，这会成为宝贵的经验。所以你不能说，我要等几十年后，等到法义完全钻研透彻了再来念佛，就像一个小孩并不是对运动学的原理钻研透了再来走路那样。现在应该经常想想，人生很短暂，我死的时候依靠什么能够解脱，这样想了之后，应当从现在就开始在“培养信愿”和“持名念佛”两方面同时进行。

所以我强调的就是要解行并进，当信愿增强的时候，自然会促进你的行，而你通过行，也就是自己念得

有一些体会之后，同样也会增上信愿。所以说，我们从现在开始，就要每天念佛，这才是有智慧的抉择。

至诚念佛，必获加被

当你用至诚的心去念佛的时候，就是在跟佛的心感通，阿弥陀佛当即就会加持你，你的心也会逐渐发生转变。佛在《观经》里讲到，阿弥陀佛放出无量光明，遍照十方无数世界，摄取念佛众生不舍。善导大师在《般舟赞》里也说，佛光遍照念佛人。佛的光明具足无量不可思议的利他功用，念佛念到相应的时候自然会得到加持，会越念心里越欢喜。所以说，念佛并不是枯燥无味的，它的安乐只有真心念佛的人能够体会到。随着不断地将一句佛号念下去，心就会越念越清净，就会对阿弥陀佛越来越有感情，越有信心。当你真正念到有安乐受用的时候，让你不念都不行。

具体来说，佛的愿海有真实不虚的加持，佛以光明摄受众生，以名号作为众生接通佛力的媒介。所以只要你至诚的念阿弥陀佛，佛的光明就开始入到你心中，而且随着你念佛、跟佛相应程度的加深，所获得的加持也会越来越大。所以说，念佛就是沐浴在佛光当中，念得越好，就越能得到明显的加持。可以让你身心安稳，可以消除业障。有时候自己也能感觉到，念佛的时候就是

沐浴在佛光当中，心里自然会很清净、很欢喜。因为佛的光明也叫做欢喜光，当得到佛光加持的时候，内心之中自然会涌现欢喜。并且在诚心念佛的时候，障蔽在你心上的尘垢就能逐渐消除，内在的善根便会逐渐显发。比如念得身心柔软，念得汗毛竖立，或者念得哭起来，有时候能发起悲心，愿意尽未来际救度众生……这些都是善根发动的表现。（但是不要对此执著，这些都是必然的现象。）平常不念佛的时候，身心处在染污的状态里，但是只要好好念下来，即使是在短暂的时间当中，身心也会像彻底进行了沐浴一样，很清净、很欢喜，整个身心都得到了转化。

我们从一些传记，包括周围佛友的一些亲身经历当中也会知道，有些人念得双目复明；有些人念得肿瘤消失；有些人念得精力充足，不必睡觉，因为他整天得到佛光的加持，没有妄想杂念，已经获得了三昧。还有些得了绝症的病人，医院已经开了死亡通知，但是他们通过一心念佛，非常严重的疾病也念好了。因为人到了那个时候，没有别的指望，唯一一心归命阿弥陀佛，所以感应来得也会很快。这些都是依靠念佛获得佛力加持的结果。

我以前也讲过很多次昭月和尚母亲的公案。她刚被

儿子接到寺院的时候，心里天天念儿子，口里说的尽是些世俗的事。后来和尚劝母亲念佛，也不跟她谈别的话题，无奈之下她只能念佛。开始也是非常的不愿意，只是没有别的事可做，不得不勉勉强强地念佛。但是三年念下来，念得熟练了，就得到很大的受用。再不想世俗的事，念得相当清净。有一天面对佛塔念佛的时候，忽然心开，眼前一片光明。在她心前所有的世俗境相全部不现，直接见到了金色世界。从此之后，六根寂静，无论行住坐卧，都不再起妄念了。还有一位黄打铁，他是个铁匠，整天在高温的火炉边工作，特别的辛苦。后来他一边打铁一边念佛，由于念得和佛相应了，所以一点也不觉得累，不觉得苦，心里一直很清凉、很安乐。

而且念佛法门并不是低浅之法，只要相续不断地称念这万德洪名，念到纯熟的时候，身心化空、能所双亡，本性就会现前。也就是证得了“理一心”。当然，念到事一心或者理一心，都属于很高的境界，一般人暂时还达不到。但是这也没关系，只要信愿坚定，也一定可以往生。往生之后，得到阿弥陀佛的加持，那时绝对会开悟的。所以说，只要至诚念佛，佛的力量就会在你心中发生作用，必定能够得到非常大的受用。

我们现在主要是督促大家上路，不然总是跨不出这

第一步，就永远没办法上路了。俗话说“万事开头难”，刚开始念佛确实会有一些困难，因为从来没串习过，对这件事情很生疏。但是这也不要紧，只要你念得久了，自然能够熟练掌握，会在念佛当中真正得到法乐。现在就是以共修的力量来推动大家，让大家都进入到念佛的轨道当中。人的根器各不相同，有些人是念佛念不下去，这类人就需要加强信愿，或者配合其他的方法来修。而有些人的心很单纯，能念得下去，整天念也没问题。所以情况有很多种，就要配合不同的方法来应机处理。

念佛的殊胜利益

十方诸佛菩萨恒时护念念佛人。《十往生经》里讲到，如果有人念阿弥陀佛，发愿往生极乐世界，那么阿弥陀佛就会派遣二十五位菩萨来守护他，一切时处之中都不会有恶鬼恶神的侵扰。《大势至菩萨念佛圆通章》里也讲到，大势至菩萨（也就是金刚手菩萨）一直在娑婆世界当中，摄持念佛人归入净土。所以，大势至菩萨也是时时不离地守护念佛人。并且会护佑他远离三恶趣，得到无上的威力。另外，在《阿弥陀经》里讲到，如果有善男子、善女人，闻受《阿弥陀经》，或者听闻到诸佛名号，都会被六方诸佛所护念。

念佛最有保障。佛经里讲到，当一个人念佛的时候，他会有四十里的光明。所以说念佛是很安稳的，不会遭到障难。如果你单凭自力去修行，就像《楞严经》中说的那样，在禅观当中会出现五十种阴魔来做干扰，稍微失去正见，就会堕入魔网之中。

念佛最吉祥。如果你懂得阿弥陀佛十二种光明名号的涵义，就会知道，念佛的时候阿弥陀佛的无量光明当下就遍在我们的身心当中做加持。所以不必向外寻求吉祥，因为阿弥陀佛愿海的神力入到你的心中，就会使你的心转成吉祥。所以真心念佛的人是昼吉祥、夜吉祥，一切时处恒吉祥。

念佛能获得与佛同分的加持。《大势至菩萨念佛圆通章》中讲到，一个染香为业的人，经过长时间的熏染，自己身上也会散发出妙香。同样，我们念佛的时候，佛的功德自然会熏在我们心上。所以，通过念佛这样一种方便，能够直接摄取佛的万德成为自身的功德。就好比我们上网，密码输入正确，就能收到发射台的信息。就像这样，六字佛号是和弥陀愿海接通的一个密码。我们心里不断地念六字洪名，阿弥陀佛的无量功德就会源源不断地入到我们心里，从而将我们庸俗的心逐渐转化为佛的智慧。如果学过《无量寿经》就会很清楚，弥陀愿

海无量甚深不可思议的功德都已圆满成就，并且摄在一句名号当中。通过启动这六字洪名，无量的功德就会直接在你的心上作加持。如果你对此能够有所体会，就会知道这六字名号是一个极其殊胜的方便。你在称念这六个字的时候，就是在跟阿弥陀佛沟通。以至诚的心持念六字洪名，就能与愿海相合，由此，阿弥陀佛无量的功德海就会直接显现在你的心中，从而发生无量无边的作用。

另外，念佛能够净除罪业。《游心安乐道》中说，诸佛名号由无量功德所成，所以称念佛的名号，就是称念佛的无量功德。又讲到念佛可以清净罪业。我们无始以来的恶业，都是以妄心造作出来的，而念佛是从真诚心中现出来的，所以，只要至心念佛，你当下就处在觉悟之中。就好比天空中出现日轮时，云雾会消尽无余那样，我们只要以真诚的心念佛，妄念、恶念等自然会消除。不断地念佛，就会在心中不断地出现光明。

所以说，不要认为念佛只是枯燥的重复六个字，没有什么特别的意义。要知道，念佛有极大的功德，是非常深的法，是直接受用不可思议功德的殊胜方便。对此一定要获得定解。之后再不必别人强迫，你也会主动地以欢喜心、至诚心来念佛。

念佛是圆顿法门

这里的“圆”，是指弥陀愿海无量无边的方便，一切暂时到究竟之间的无量加持力用，都总摄在这一句名号之中，也就是“一即一切”。说它“顿”，就是指你在称念的时候，佛地果觉的智慧当下就加持你因地的心识，你因地的心以佛的果觉为所修，这样因果同时，是极其不可思议的事。譬如莲花盛开，其中莲花作为因，莲子表示果。莲花盛开的同时，里面就现出了莲子，二者不是先因后果，而是因果同时。同样的道理，阿弥陀佛已经成就了果觉的无量功德，我们念佛的时候，佛的果觉就同分地在心中显现，也就是说，它的功德海会在念佛人的心中呈现。

所以说，念佛是圆顿法门，是阿伽陀药，是总持密码。仅仅受持这一法，就能达成一切目的。这样你才知道，原来我每天念这六个字是极有意义的。一旦你有了这种认识，无论是消业障、增福报、开智慧、往生净土、解脱、成佛等等，都可以通过这一法来实现。

栴檀喻明示念佛转染成净

释迦佛当年劝自己父王修持的就是念佛三昧法门。《安乐集》里引用了一段《观佛三昧经》的经文，里面

这样讲到：佛的父亲净饭王问佛陀说："佛地的果德，真如实相第一义空，为什么不让我去修呢？"佛告诉父王说："诸佛果德，具足无量神通、解脱等的深妙功德，但是这不是凡夫所行境界。"于是，佛劝父王行持念佛三昧。父王问佛："念佛的功德如何？"当时佛举了种种的譬喻来启发他。其中一个譬喻是这样讲的：有一座伊兰林，方圆四十由旬（印度人把一天行军的路程称为一由旬，至少有我们现在的四十里。这样看来，那是一片非常广阔的森林）。在这树林当中有一棵牛头栴檀树，虽然它有根芽，但是还没有出土。伊兰林唯一散发臭气，非常恶心，谁若是吃了伊兰林的果实，就会发狂死去。后来那棵栴檀树的根芽逐渐长大，当它刚刚长成一棵小树的时候，香气就非常浓郁了，并且改变了整个恶臭的伊兰林，使得林中充满了芳香，使得见者无不心生稀有之想。佛告诉父王说，一切众生在生死当中，念佛的心也是如此。

释迦佛具有无上的智慧和慈悲，在世间当中，净饭王又是他最亲的父亲，所以世尊给父王提供的法门必定是最合适的。然而世尊并没有宣说真如实相、第一义空等，因为他父亲的根机和这些高法还相应不上。所以世尊通过一个巧妙、简易的方便来度化父王，这个方便就

是念佛。

譬喻中的伊兰林，就是指我们众生相续当中的贪嗔痴三毒，以及烦恼障、业障、报障等的无边罪恶。牛头栴檀树比喻众生念佛的心。“刚刚长成树，就能普遍地散发出无边的芳香，使整个伊兰林全部变成香味。”这是表明一切众生只要能够相续不断地念佛，最终必定能成就净业，往生极乐世界。一生入极乐净土，得到阿弥陀佛愿海的加被，一切惑、业、苦的轮转便会全部止息，各种的三毒、三障等等，再不会现行。整个生死的杂染境界当时就已经转成了清净的境界。从此之后，念念增长菩提善根，迅速成就佛果。这就是殊胜的方便。栴檀树的根芽最开始埋在地下，但是它通过不断地潜滋暗长，到一定量的时候，就具足了势力破土而出。同样，我们从现在开始念修百万佛号，就是初步开始练习，从而使念佛的心相续不断。通过反复的熏习，当你的念力强化到一定程度的时候，就能直接生入净土，彻底解决了生死大事。

念佛是最简易、方便的法门

蕅益大师在《弥陀要解》里赞叹说：一切方便当中，最直捷、最圆顿的法门，莫过于念佛求生净土。在一切念佛法门当中，最简易、最稳妥的，莫过于具足信愿持

念佛名。《圆中钞》里也讲到：即便是初发心的凡夫，只要有口能够说话，有心能够忆念，都可以持名念佛。所以说，念佛是最简易、方便的法门。不论你是闲是忙，是动是静，一切威仪当中都可以修。而且它是摄化根机最广的法门。无论是贤愚、男女、贫富哪种人，谁都可以修持。而且它能够使人即生往生清净刹土，迅速解脱生死，所以意义极为重大。

从今年开始我们推广百万佛号共修活动，也是希望大家遇到有缘的人就要劝他念佛。无论是自己的家人、朋友，各种阶层的人，只要有舌头能够讲话，意识正常能够忆念，人人都可以修这个法。它不像别的法门，要具备各种的因缘、条件才修得起来。而且非常的方便，完全可以跟生活、工作结合起来。比如，做一些不用特别动脑筋思考的事情时，像是走路、做家务等等，就可以在心里念佛。很难找到比这个更简易、更方便的修法了。

《称扬诸佛功德经》中说到："如果一个人听到阿弥陀佛名号后，一心信乐（就是一心相信名号的功德，并且对名号有欢喜心），然后去称念佛名，由此他能够获得无量的福德，并且会永远解脱三恶趣苦，命终时将会往生佛国净土。"《文殊般若经》中这样讲过："假使

众生根性愚钝，在修观的时候，自己不能开解。但是只要让他一心称名，保证念佛的声音相续不断，这样他就能够往生。”这就是告诉我们，本来修观必须有见解，否则修不上去。但是佛慈悲到了极点，赐给我们一个最简单的方法，那就是只要有心，有舌头，把六字洪名相续不断地念下去，自己死心塌地地相信这一点，坚持去念，就能够往生。

《安乐集》里也讲到，你只要专心致志地念佛，让佛号相续不断，决定能生到阿弥陀佛身旁。也就是这个持名念佛法门不必先求得离相，证悟空性，只要老实持名，按这条路走下去，决定会往生净土，往生之后不愁开悟不了。所以，大家都应该很有信心，只要不断地称念“南无阿弥陀佛”，不断地加深它，串习成一股强大的念力，临终时凭着这股念力就很有希望能往生。这就是我们凡夫出离生死苦海的一个慈航。所以，如果你没有文化，不懂很多教理，也不必担心。只要坚定地信仰阿弥陀佛，铁定了心要往生到阿弥陀佛身边，然后就像孩子求妈妈那样，不断地念阿弥陀佛的名号，这样也是决定会往生的。

有时候我讲的很多教理，你们不要认为自己听不懂就没希望往生。针对那些分别心很重，思想很复杂，对

世间法贪执很大的人来说，没有着重让他们闻思很多教理，破掉对世间法的贪著，就生不起希求往生的意乐，也根本没办法老老实实地长年修下去。但是，如果你的心很单纯，对阿弥陀佛有信心，非常愿意念佛，就不必怀疑自己到底有没有信愿，能不能往生？如果你一听到有阿弥陀佛，有极乐世界，心里就很相信，没有怀疑，这就是有信心的体现。证明你前世跟佛结过缘，种过很多这方面的善根。而且你也非常希望往生到极乐世界，这就是有愿心。在这种情况下，你直接念佛就可以了，至于对于有些法义不太了解，也不是什么大的问题。所以你们对阿弥陀佛要有十足的信心，对自己也要有信心，要鼓足自己的力量来修这个法门。（但是话要说回来，如果心里没有这样的真信切愿，也要进行自我反省，发现问题后就要及时地弥补和改正。）

在《无量寿经起信论》里有一段话是这样讲的："持名这个法门最简要不过。修行人初发心的时候，贵在有一个定课。每天或者念一千声，或者一万声，或者十万声，从少到多，由散入定，随着念力的深浅都可以往生。"意思就是，你要有一个定课，而且这个定课要每天不间断，一直延续到你命终为止。就像你每天不能间断吃饭一样，你一天不吃饭，身体就虚弱无力，同样，你一天

不念阿弥陀佛，这样净业的势力就会弱下来。其实，任何事情只要每天坚持，就会串习成强大的力量。就像一个人练打拳，每天只要坚持练20分钟，多年积累下来，也会有很强的力量。同样，我们现在就要培养念佛的习惯，要给自己安排好功课，每天坚持念下去。最开始不要安排太多，否则一开始很激动，定了很多，但是往往退得也会很快。所以，关键在于坚持，从少念到多，从散乱念到专一，这样随着你念佛力量的加深，品位也会相应地有所提升，最终都能够顺利往生。

现在推动大家一年共修一次一百万遍的佛号，大家可以平均算一下。如果觉得自己没有很多时间，可以一天念三千遍，这样积累下来，一年也能达到一百万。以后再慢慢增长，关键是要坚持。如果你每天三千佛号都念不了，还可以降低要求。每天念一千五或者一千，这样积累下来，一年也能念三十万到五十万。虽然基本的量是一年之内念满一百万遍的佛号，但是为了让你能够迈出第一步，也允许你先报二十万、三十万等等，像这种情况也可以参加共修。毕竟每个人的根性不同，有些人根性利一些，能够直接上路，直接步入正轨。有些人还需要在别人的推动下，慢慢前进。但是，无论如何你首先要迈出脚来，开始走这条路，等你逐渐习惯了，就

会喜欢念、愿意念，到时候再逐渐增加也可以。

就像小孩刚开始学走路，不可能走得快，更不可能跑，但是必须勉强自己去走。先跨个两步三步，跌倒了，爬起来再走，这样通过不断地努力，就会逐渐拥有足够的脚力，最后就可以熟练地行走了。同样，念佛也是先难后易，刚开始会有一些困难，但是你不能放弃。只要你熟悉、上路了，之后就好办了。又好比我们拧螺丝，开始找准位置是有些困难，左拧右拧都拧不到位。但是只要坚持下去，经过几次的努力，一旦拧进去了，入轨了，之后就很方便，很容易拧到底。同样，我们修道也要有长远心，不能浮躁。不能才念了两三回，没得到什么感应，就扔在一边再也不念了。实际上，真正有了信愿，根本不会觉得念佛枯燥无味，关键还是信愿不够，需要在这方面加强。

总之，只要你开始迈出了净业修行的第一步，能够每天念一些佛号，坚持念下去，这就是我真心盼望的事！

忆念无常，早日念佛

每个人都应当加入到念佛共修的行列当中，而且，这件事不能拖，越早越好，越早越有把握。要知道，死亡并不是遥远的事，虽然我们都会说“生命在呼吸之间”，但是，你有没有真正考虑过自己哪一天死呢？其

实，已经死亡的人当中并不全是年迈的老人，或者终年卧病在床的人。有些人年纪轻轻，也没得什么病，就突然死了；有些人突然得了某种绝症，很快就死了；有些人发生一些车祸等的意外事故而死；有些人在灾难中死去……这世界上的死缘非常多，你能保证自己不会遇到吗？如果你现在已经是个老人，那就不要再妄想还会在世间住多长时间，老人本来时间就不多，有什么理由不抓紧时间念佛呢？如果你是个年轻人，认为未来至少能活三、四十年，但是你怎么能够保证未来，甚至是今天不会遇到疾病、灾难、意外事故等的死缘呢？你知不知道很多人刚一出生就死了，又有很多人刚学会走路就死了。俗话说："黄泉路上无老少，孤坟多是少年人。"所以，无论你现在处在哪种年龄段，死亡都有可能很快就降临。在面对死亡时，你有什么把握呢？按照多数人目前的情况来看，死后不堕落三恶趣的把握都没有。但是，只要你一心靠定阿弥陀佛，就可以在这一生结束后直接往生净土，彻底脱离轮回苦海。所以，每个人从现在起就要开始念佛，早一天念佛，在死的时候就能多一分把握。

那么，为什么要念一百万遍呢？原因就是，如果你能够每一次都发自内心地，从真信切愿当中念出这一句

佛号，那么强化到了一百万次，你的心就到量了，再不可能退失。这时候，往生净土已经成为一个不可逆转的事实，决定会被阿弥陀佛摄受到极乐世界。

有人会想：我已经念完一百万遍了，但是并没有什么特别的验相，这是怎么回事呢？这种现象也很普遍，原因就是你的信愿还不到量，只是有口无心地念念而已。如果你在真信切愿的摄持下，已经串习了一百万次，那么这种力量决定会非常强大。

具体该如何去做呢？我们要称念的就是六字洪名——“南无阿弥陀佛”。可以按照印光大师制定的《净土朝暮功课》来念诵，这个功课当中已经包含了修持净业的前行、正行以及后行的全部内涵，非常圆满。当然，也可以按照你自己习惯和喜欢的方式，前行念诵皈依、发心，正行时一心念佛，后行以往生极乐世界方面的愿文来做回向等等。

数量方面，按照法王的教言，要念满一百万遍弥陀名号。当然这只是一个基本的要求，实际上念得越多，就越有把握往生。所以从今年开始，我们年年都会推广“共修百万念佛”活动。你也应该年年参与到这共修活动的海洋当中。

总而言之，人人都要面临死亡，都希望自己能够即

生往生成就。至于能否在临终时顺利往生，完全取决于你自己当下的行为。如果你能够一百万次地向佛祈祷、向佛呼唤，那就是一百万次地与佛的愿海沟通，这样自己的心决定会与佛的心相应，决定会顺利地走向西方。